

# セルコンだより

第4号  
2025年7月 夏休み前  
豊橋市立中部中学校

## セルフコントロールできていますか？

早く寝ないといけないのはわかっているけど、ついついスマホを見てしまい夜更かしをしてしまう。食べすぎに気をつけようと思っているけど、ついつい食べすぎてしまう。日々の生活の中には、やろうと思っていても誘惑に負けてしまいそうになる瞬間があります。そんなときに誘惑に負けずに、自分の気持ちをグッとこらえて「今日は我慢してみよう」と行動にうつしてみると、それがセルフコントロールです。もうすぐ夏休みです。たまには誘惑に負けることがあったとしても、負けっぱなしにならないように、セルフコントロールを意識して生活をしましょう。まずは、メディアの誘惑に気をつけて…。

## 夏休みのメディア利用は要注意です！

スマホでYouTubeやTikTok、InstagramなどのSNSを見ていたら、あっという間に2時間が過ぎてしまう…。たった2時間、されど2時間。

例えば、2時間スマホやゲームをして過ごすのと、読書や勉強をして過ごすのとでは、それほど差はないように思えますが、夏休みの44日間続けてしまうと、大きな差がでてしまいます。

88時間スマホやゲーム  
で終わってしまった！

2時間×44日=88時間

88時間勉強できた！  
多くの本が読めた！



あなたは  
どうやって  
過ごしますか？



## 自主的に！やってみよう！ メディチャレ！

メディアをセルフコントロールするために、自主的にメディチャレをやってみませんか？例えば、大事なイベント前の調整として、あるいはメディア漬けの夏休みにしないようにするために、自分で気をつけて過ごすために活用してみる。自主的に参加しようとするあなたはセルフコントロールレベルがUPしていますね。メディア漬けの夏休みではなく、実りの多い夏休みにするかしないかはあなた次第！メディチャレ用紙はセルコンルームの前にあります。

自主的に！  
やってみよう！  
メディチャレ！

自由参加です

用紙は自由に持っていいってね

自主的にメディチャレをやろうとするそこの君は、セルフコントロール力がUPしている証拠です！

大事なイベント前の体調管理のために、メディア漬けな生活にならないようにするために、ぜひメディチャレを活用してみましょう。きっといいことがあります…☆彡

チャレンジしたせひ保健室に提出してくださいね(^^)/