

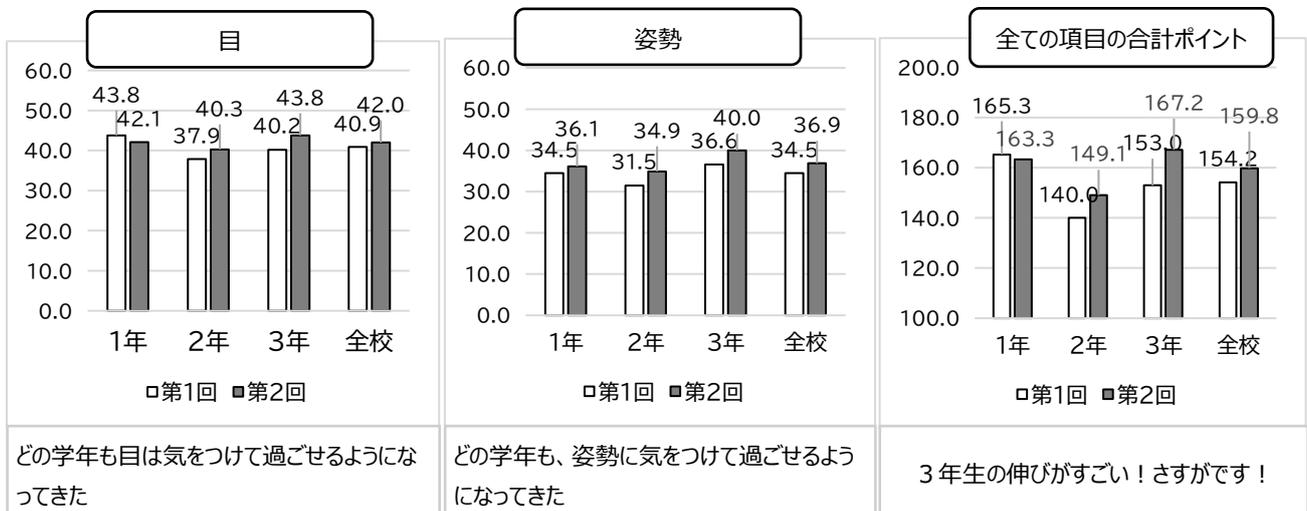
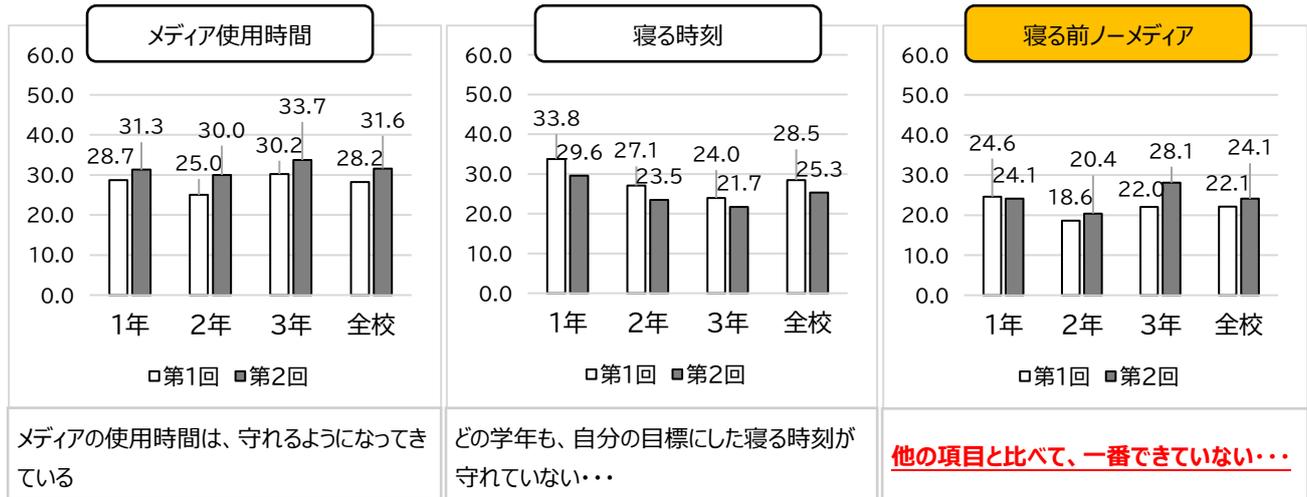
セルコンだより

第 12 号
2026年2月19日
豊橋市立中部中学校

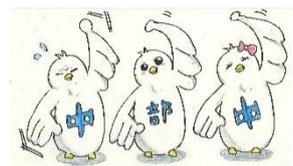
第3回学校保健委員会

『中部中生のセルコンの状況と今後の課題』

6月と1月に実施したメディアコントロールチャレンジの結果(合計ポイント)から、「メディア使用時間・寝る時刻・寝る前ノーメディア・目・姿勢」の5項目について、中部中生の今のセルフコントロール(セルコン)の状況と今後の課題について話し合いをしました。



「寝る前ノーメディア」が難しいことがわかったので、今後は「寝る前ノーメディア」が成功している生徒やうまくいかない生徒の経験談を伝えたり、寝る前にメディア以外にできることを提案したりしていきたいと思います。



河合厚志校長先生

「寝る前ノーメディア」をやると、睡眠の質も翌日の体調も全然違います。校長先生も、オリンピックの誘惑に負けずに、「寝る前ノーメディア」と筋トレをがんばります！一緒にがんばりましょう！