



令和7年7月7日
森山中学校 保健室
発行者 永川 舞

6/23（月）デートDV防止講座がありました

★NPO法人DV防止ながさき 小岱海先生に講話をしていただきました★

- 体だけでなく、心を傷つけることも暴力です！（暴言、無視など）
- 嫌なことは「NO！」と勇気をもって言いましょう！
- 困ったら一人で抱え込まずに、早めに相談を！
- Iメッセージを使うことを心がける！

Iメッセージとは？「私はこう感じるよ」と自分の気持ちを伝える方法

YOUメッセージとは？「あなたはこうだね」と相手のことを指して伝える方法で、責めるように聞こえる



～生徒の感想～

IメッセージとYOUメッセージではあんなに雰囲気違うんだと思いました。私もYOUメッセージを使ってしまう時があるので、これからは今まで以上に相手のことを考えて、Iメッセージを使うことを心がけて生活していきたいと思いました。

6/24（火）メディア講演会がありました

★杉野伸治先生より、目標達成のために必要な生活習慣について講義をしていただきました★

- 中学生は8時間45分寝るのが理想です！身長の伸び、記憶の定着、体調の回復などに関わってきます。
- 寝る1時間前のメディアはやめる！浅い眠りになってしまいます。
- メディアの使いすぎで、脳が幼児化していませんか？やりたいことだけやってきついことはしない、、、ゲームやSNS以外に、夢中になれることを見つけよう！
- 夏休みは世界観を広げるチャンス！大きなことでなくてもいいから、新しいことに挑戦してみよう！

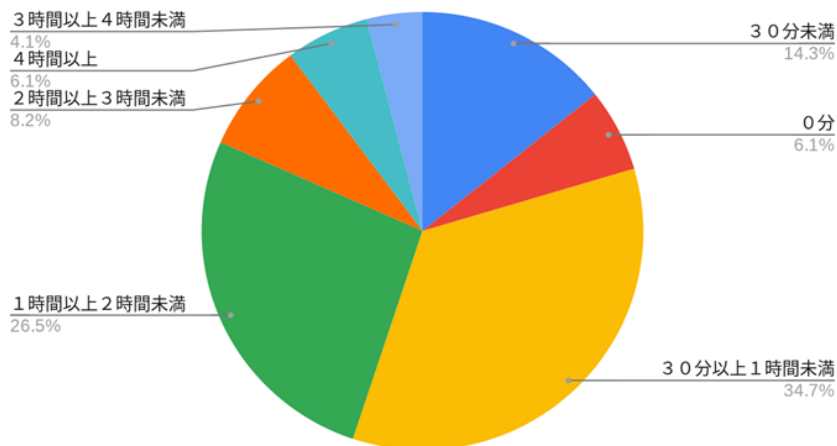
★保護者向け 杉野先生のワンポイントアドバイス★

朝ごはんには「トリプトファン」を取り入れましょう。トリプトファンを朝食で摂取すると、日中の精神安定や幸福感を高める効果、夜間の睡眠の質を高める効果などが期待できます。トリプトファンは乳製品に多く含まれています。チーズやヨーグルトなどを、1品追加してみませんか？

MICE調査の結果

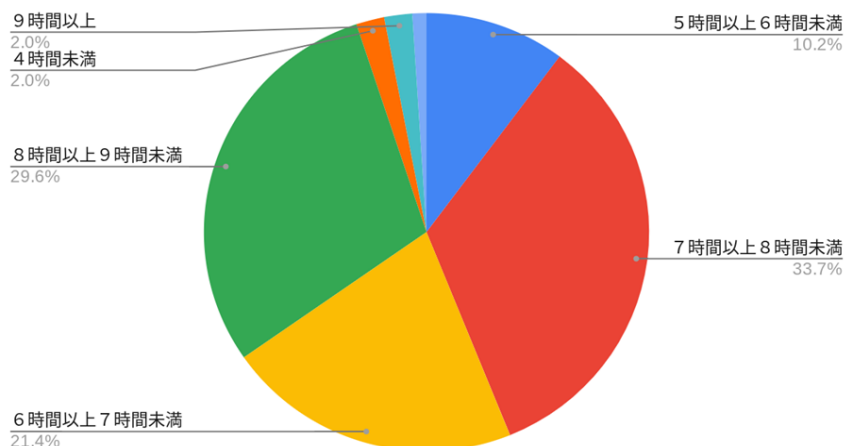
(期末テスト前の5日間のメディア接触時間の調査)

メディア接触時間の平均



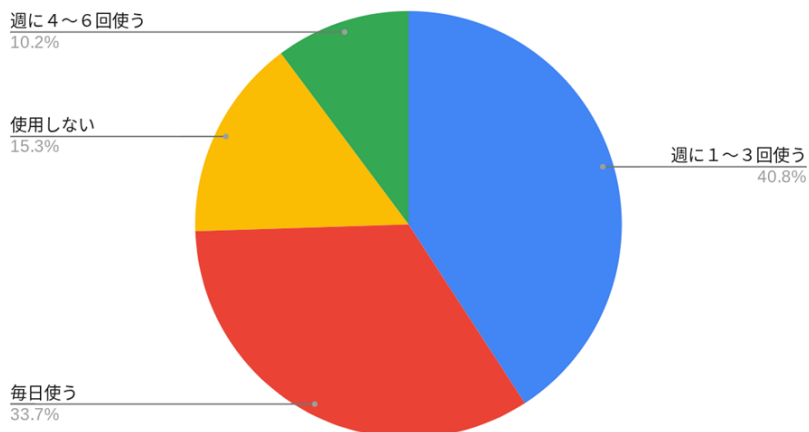
NOメディア（メディア接触時間30分未満）を守れた人の割合は、20.4%でした。30分以上1時間未満の生徒は34.7%で一番多かったです。メディアは1時間以内でコントロールできるようになりたいですね。

睡眠時間の平均



理想の睡眠時間（8時間45分）に近い睡眠がとれている人の割合は、31.6%でした。杉野先生の講話で睡眠の大切さはよく理解できたと思います。生活の中のロスタイムを減らして、睡眠時間の確保を行いましょう。

寝る前（1時間前）にメディア機器を使用しますか？



約85%の人は、寝る前（1時間前）にメディア機器を使用していることがわかりました。睡眠の質を良くするためには、寝る1時間前にはメディア機器の使用をやめましょう！