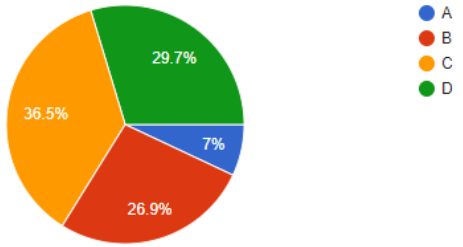
保健委員会だより　７月

保健委員長

＜第1回　アウトメディアチャレンジの結果＞

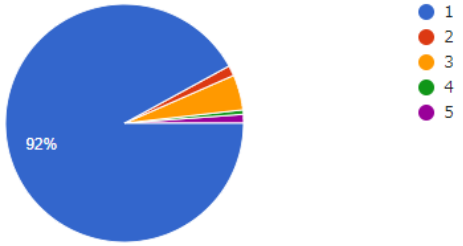
① どのコースでチャレンジしましたか。　Aコース⇒１日中使用しない　Bコース⇒1日３０分まで　Cコース⇒１日１時間まで　Dコース⇒１日２時間まで

502 件の回答



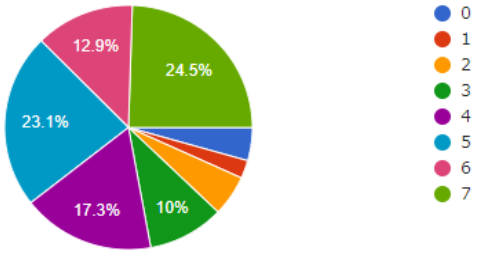
② 誰と取り組みましたか。１⇒自分ひとり　２⇒親子　３⇒兄弟、姉妹　４⇒家族みんな　５⇒友達

502 件の回答



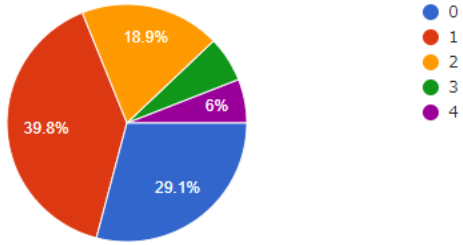
③ コースの時間を守れた日は何回ですか。

502 件の回答



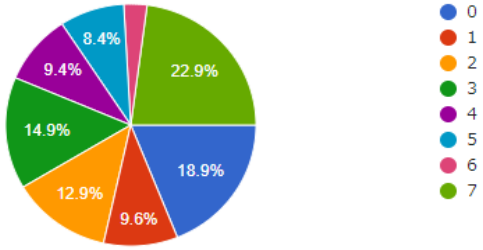
⑥ **学習以外**でタブレットやスマホなどメディア機器を使用した平均は何時間ですか？
0⇒１時間未満　１⇒１～２時間　２⇒２～３時間　３⇒３～４時間　４⇒４時間以上

502 件の回答



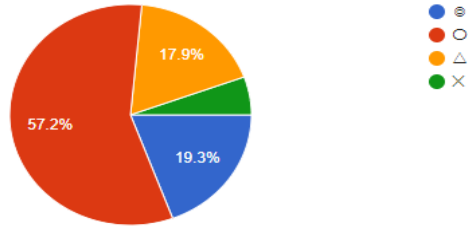
⑦ 就寝１時間以内にメディアを使用した日は何日ですか　（例）就寝１時間以内に毎日使用した人・・・７
毎日就寝１時間前に使用していない人・・・０

502 件の回答



⑩ 自分の取組を４段階で評価しよう。
よくできた⇒◎　できた⇒〇
あまりできなかった⇒△　できなかった⇒×

502 件の回答



＜みんなの感想＞

・就寝一時間以内にＳＮＳを活用したことが多くあったので、テスト前に限らず実行していきたいです。

・テストに向かって気持ちを切り替えられた。

・自分で計画を立ててできた

・寝る前に使用してしまったことが多いので２回目の時は使わないようにしたいです。

・就寝前のスマホが多かった。

・守る事が出来た日数が少なかった。

・僕は、このアウトメディアによって一日四時間勉強することができました。また次もしっかりしたいです。

・アウトメディアは小学校でもしていて、今回中学生で初めてして思った以上にやっぱり取り組むのが難しいなと思った。

１週間アウトメディアチャレンジお疲れさまでした。いつもしているゲームやスマホをやめ、勉強に専念できましたか？今回は、アウトメディアチャレンジができている人が多かったのでよかったです。しかし、就寝時間１時間前にスマホを触ってしまったり、自分が決めた目標が達成できていなかったりした人もいました。次は、自分がなぜ守れなかったのかを考えながら取り組んでほしいです。今回、目標を達成できた人は、次はもっと上のコースにチャレンジしてみてください。

もうすぐ夏休みですね。スマホやタブレットなどを使いすぎず、規則正しい生活を心がけて、夏休みを過ごしてください。

保健委員長