

保健委員会だより

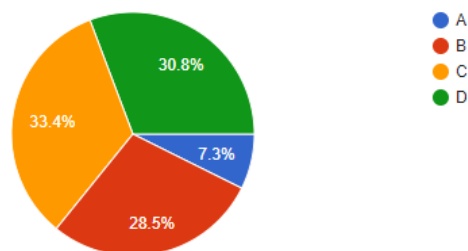
令和5年12月20日

＜第2回アウトメディアチャレンジの結果＞

保健委員会

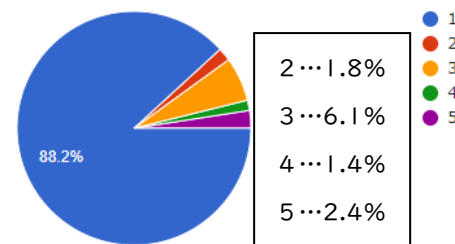
① どのコースでチャレンジしましたか。 Aコース⇒1日中使用しない Bコース⇒1日30分まで Cコース⇒1日1時間まで Dコース⇒1日2時間まで

491件の回答



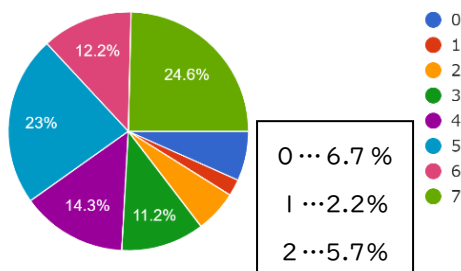
② 誰と取り組みましたか。 1⇒自分ひとり 2⇒親子 3⇒兄弟、姉妹 4⇒家族みんな 5⇒友達

491件の回答



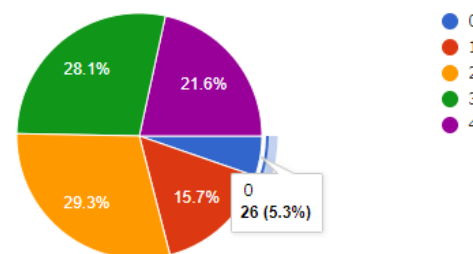
③ コースの時間を守れた日は何回ですか。

491件の回答



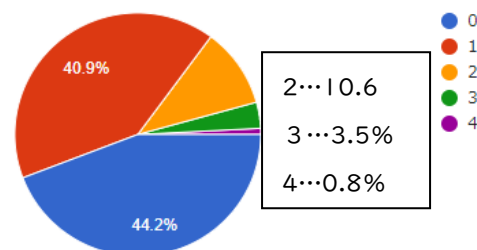
④ 学習時間の平均は何時間ですか？ 0⇒1時間未満 1⇒1～2時間 2⇒2～3時間 3⇒3～4時間 4⇒4時間以上

491件の回答



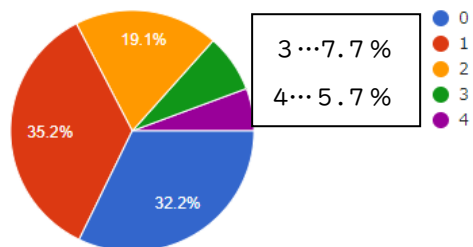
⑤ タブレットなどを使用して学習した時間の平均は何時間ですか？ 0⇒1時間未満 1⇒1～2時間 2⇒2～3時間 3⇒3～4時間 4⇒4時間以上

491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

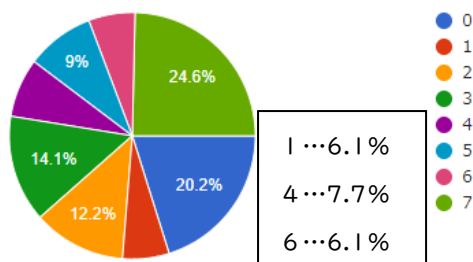
491件の回答



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

491 件の回答

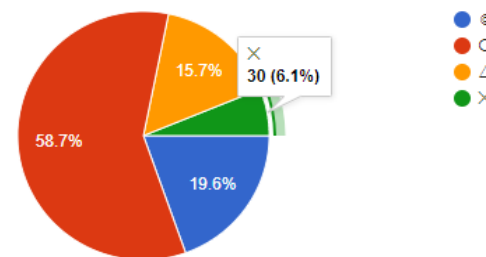


⑩自分の取組を 4 段階で評価しよう。

よくできた⇒◎ できた⇒○

あまりできなかった⇒△ できなかった⇒×

491 件の回答



〈みんなの感想〉

- ・今回のテスト期間では受験期でもあり、休暇時間に少し見るくらいしか携帯を使わなかった。
- ・アウトメディアのおかげで自然とメディアを使う数が減ったので良かったです。
- ・前回より就寝前のメディアの使用が減って、学習時間も増えたので良かったです。
- ・出来た日もあったけど、出来ていない日もあったので次は目標を達成できるようにしたいです。
- ・メディアを見る時間は減ったが、その時間をあまり上手に活用できなかった。
- ・アウトメディアは意外に徹底することができたが、勉強の時間がそれに対して少なかった気がする。

みなさん、第2回アウトメディアチャレンジはどうでしたか？今回の結果を見てみると「アウトメディアをすることで勉強時間が増えた」「前回より良い結果になった」という感想があり、7日間きちんと守れている人が多かったです。3年生は受験が近いということもあり、意識して取り組めていたと思います。もうすぐで冬休みに入ります。メディアをたくさん使いたいと思いますが、「寝る前にスマホを触ってしまった」「スマホをずっと使っていて寝るのが遅くなった」などにならないように、今回の結果から冬休みはどうメディアを使えばいいのか考えて過ごしましょう。

保健委員長