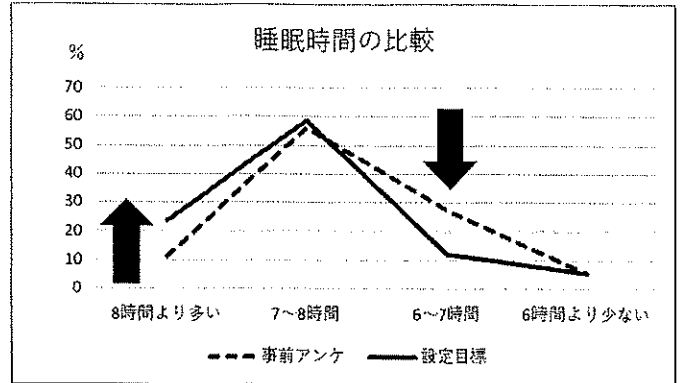
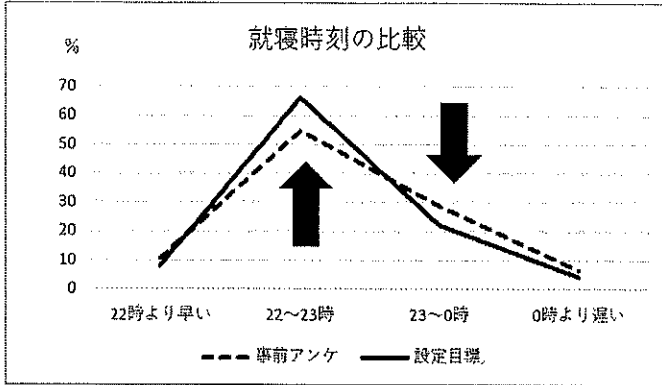


メディコンチャレンジだより

小須戸中学校
衛生管理委員会

衛生管理委員会は今年度、メディアの使用時間を見直し、生活習慣の改善を図るために、「メディコンチャレンジウィーク」を行います。今回は5/29～6/2に行った、第1回の結果をお知らせします。

1 就寝時刻・睡眠時間について

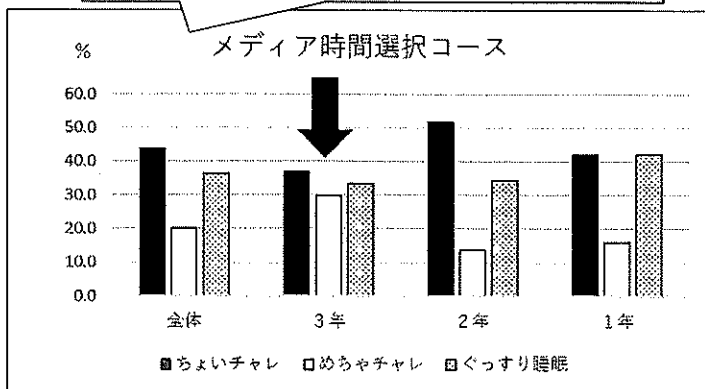


メディコンチャレンジウィークに各自が決めた目標を、事前アンケートの結果と比較しました。

就寝時刻は、「23時～0時」が減り、「22～23時」が増えています。また睡眠時間は、「6～7時間」が減り、「8時間より多い」が増えています。メディコンウィークを行うにあたり、就寝時刻を早めて、睡眠時間を多くしようと意識したことがわかります。

2 メディア時間の選択コースについて

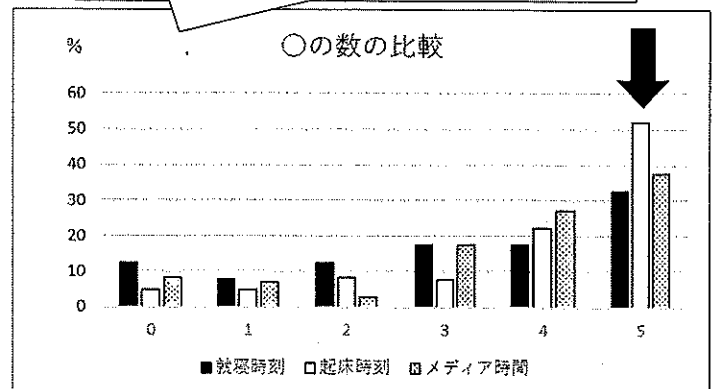
メディア時間を次の3つから選択しました。
「ちょいチャレコース」…1日2時間以内
「めっちゃチャレコース」…1日1時間以内
「ぐっすり睡眠コース」…使用は夜9時まで



他の学年と比べて、3年生は「めっちゃチャレコース」を選ぶ人が多くいました。テストに向けて、メディア時間を減らそうとがんばった人が多かったようです。

3 ○の数について

5/29～6/2の5日間、「就寝時刻」「起床時刻」「メディア時間」について、目標を達成できたら○、できなかったら×をつけてチェックしました。



特に起床時刻は5個（5日間目標達成）の人が多かったです。就寝時刻やメディア時間は、5個達成まであともう少し！という3～4個の人も多かったです。

【衛生管理委員長から全校のみなさんへ】

この5日間で就寝時刻、睡眠時間、メディア時間の改善ができましたか？これで終わりにせず、普段からも心がけていきましょう。