

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 No2

第1回メディコンチャレンジウィーク みんなの感想

今回は、第1回メディコンチャレンジウィークの感想を紹介します。自分の決めた目標を意識して過ごした結果、多くの方が、勉強や睡眠など、さまざまな面で取り組んだ効果を感じていました。



自宅での勉強に集中できた

- ・家で学習時間が増え、こういう目標があると学習に取り組むやすかったのが良かったです。
- ・メディアを見ている時間も勉強に当てられて良かったです。
- ・すごく寝られてよかった。勉強がすごくできた。

睡眠時間を確保できた

- ・自分の睡眠について意識することができたのが良かったです。
- ・夜いつも遅く寝てしまうことが多かったけど、やってみて寝る時間が多くなったので、やってとても良かったです。
- ・ぐっすり寝られて、集中することができたので、毎日続けたいと思います。

朝起きることが楽になった

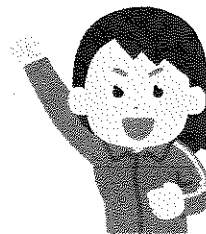
- ・朝起きる時間が早くなって、朝の時間が楽になった。
- ・早く寝ることができたので、朝早く起きることができました。
- ・早寝早起きをして、テストに向けて頑張ることができました。今回だけでなく、これからも続けていきたいです。

体調がよくなった

- ・前よりもメディアから離れて体調が良くなったし、自宅の勉強に集中できたのが良かったです。
- ・メディコンチャレンジウィークをしてから、少し体調が良くなった気がしたので、これからも続けていきたいです。
- ・前よりもよく眠ることができたし、体が楽になった。

がんばった達成感があった

- ・テスト勉強とメディコンチャレンジの両立がすごく難しかったです。でもメリハリがついたのが良かったです。
- ・意識してやればできるということがわかりました。続けていきたいです。
- ・就寝時間と起床時間を守ることができて、良かったです。メディコンウィークが終わっても持続していきたいです。



【衛生管理委員から全校のみなさんへ】

- ・この活動のおかげでたくさんの方が生活習慣が改善されたことがわかって嬉しかったです。これからも続けていい生活習慣を心がけましょう。
- ・メディコンチャレンジウィークのおかげでメディア時間を減らし、テスト勉強に集中できたという人が多かったのが良かったです。