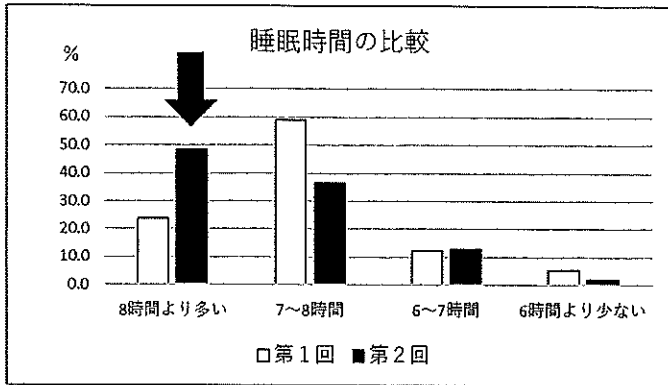


# メディコンチャレンジだより

小須戸中学校  
衛生管理委員会  
No.4

今回は10/29~11/2に行った、第2回メディコンチャレンジウィークの結果をお知らせします。前回と比べて、睡眠時間をしっかりとろうと考え、目標を設定した人が多く見られました。

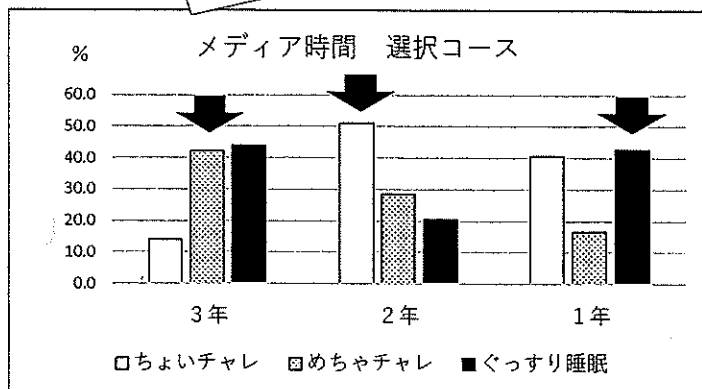
## 1 睡眠時間について



各自が決めた目標を、第1回と比べた結果、睡眠時間が8時間以上の人の割合が増加しました。

## 2 メディア時間の選択コースについて

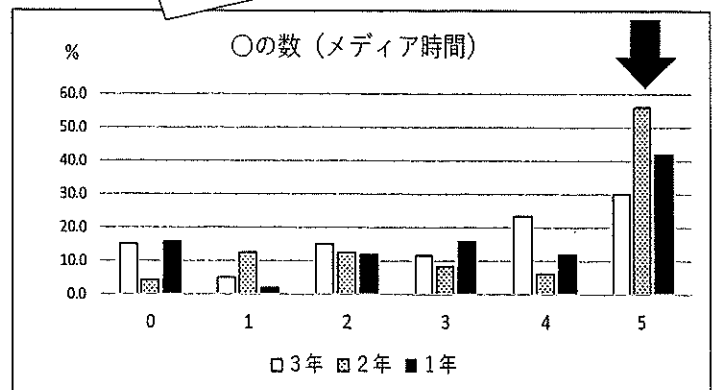
メディア時間を次の3つから選択しました。  
「ちょいチャレコース」…1日2時間以内  
「めちゃチャレコース」…1日1時間以内  
「ぐっすり睡眠コース」…使用は夜9時まで



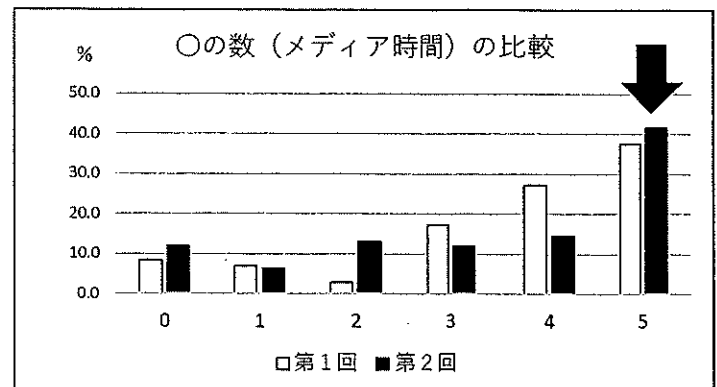
1年生は「ぐっすり睡眠コース」、2年生は「ちょいチャレコース」を選ぶ人が多かったです。また、3年生は第1回の時と同じく、他の学年と比べて「めちゃチャレコース」を選ぶ人が多かったです。

## 3 メディア時間の〇の数について

10/29~11/2 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〇、できなかったら×をつけてチェックしました。



各学年とも、5日間目標を達成（〇の数が5つ）した人の割合が1番多く、特に2年生は半数以上の人、5日間目標を達成することができました。



メディア時間の〇の数を、第1回と比べた結果、5日間目標を達成した人の割合が増加しました。一方、〇の数が0~2個の人の割合も増加しました。睡眠や学習時間への影響が心配されます。

【衛生管理委員長から全校のみなさんへ】

前回よりもできた人もいれば、あまり達成できなかったという人もいました。テスト勉強に集中するためにも睡眠やメディアコントロールは大切だということがみんなに伝わっていい週間になったと思います。