

# 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 No5

## 第2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2回メディコンチャレンジウィークの感想を紹介します。メディコンチェックを通して、自分の生活習慣を客観的にみることにより、目標達成の意欲につながったり、見直すべき点を知ることができたりしたようです。

### 自宅での勉強に集中できた

- ・メディコンを意識することで、いつもより自宅での勉強に集中できたのでよかったです。
- ・メディアを使用しないことで、その時間を、勉強にまわすことができました。テスト勉強もはかどりました。
- ・家で勉強に集中する時間が増えたのでよかったです。

### 朝起きることが楽になった

- ・朝、しっかり起きられました。朝、勉強できる日もあった。
- ・習慣化すると朝起きるのが楽になった。
- ・朝起きるのが早くなって、準備が早くなった。
- ・早寝早起きができ、睡眠時間が確保できました。

### がんばった達成感があった

- ・約1週間、メディアを使用しすぎないことを意識できたと思います。これからも自分で意識していきたいです。
- ・第1回よりも○の数が増えていてよかった。
- ・起床時間に間に合うよう、起きるのをがんばりました。

### 睡眠時間を確保できた

- ・メディア時間を意識することで、寝る時間を確保できたのでよかったです。これからも意識していきたいです。
- ・テスト期間だったので、たくさん勉強することができてよかったです。8時間以上寝られてよかったです。



### 体調がよくなった

- ・健康的な習慣が身につけてよかったです。
- ・よく寝られたことで体調がよくなりました。
- ・メディコンチャレンジをしたおかげで生活リズムが整いました。
- ・早起きができ朝からいい感じで始まってよかったです。



### その他

- ・睡眠の大切さが改めて分かりました。
- ・時間をしっかり見て行動できたのでよかったです。
- ・休日はメディコンができなかったのですが、今回は全部○にしたいです。

## 【衛生管理委員から全校のみなさんへ】

- ・家で勉強する時間が増えて、勉強に集中できるようになったのでよかったです。
- ・テスト期間だったので、睡眠時間よりも勉強を優先している人が多い気がしました。

**チャレンジウィークが終わっても、引き続きメディコンチャレンジを心がけて過ごしていきましょう!**