



七中の7

## 毎月7日はメディアコントロールチャレンジデー

### メディアコントロールチャレンジデー設定の理由

1. 長時間、メディア(スマホ、タブレット、ゲーム、テレビ、動画サイトなど)を利用することにより体調不良(頭痛、視力低下、体力不足)を起こす人が多いので、メディア利用時間を減らし体調不良を少しでも改善して欲しい。
2. 時間がなく課題の提出ができなかったり、必要な睡眠時間を確保できなかったりする人がいるので、メディア利用に使っている時間を学習や睡眠など有意義な時間にあてて欲しい。

### 今月のメディアコントロールチャレンジの目的

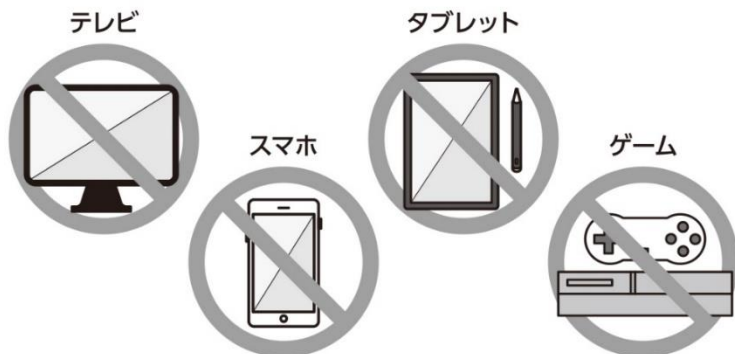
- ・ ゴールデンウィーク明けなので生活リズムを整えるため
- ・ 3年生は体調を整え修学旅行に臨むため

→メディア利用時間を減らし**睡眠時間をしっかり確保しよう**

各自、放課後の予定などを考えて記入してください。

目標の睡眠時間は  時間

※今月は、チャレンジカードへの記入や回収はありませんが、各自メディアコントロールにチャレンジしてください。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」!

※日本眼科医会 HP「こどもの目」より