



メディアコントロールチャレンジについてお知らせです

保健委員会では

1. 長時間のメディア利用から起こる体調不良（頭痛、視力低下、体力不足）を少しでも改善して欲しい。
 2. メディア利用で奪われ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。
- という理由から定期考査の前だけでなく、通常の生活の中でもメディアコントロールができるようになればいいのではないかと考えました。

そこで

毎月7日はメディアコントロールチャレンジデー

七中の7

を設定することにしました。

＜チャレンジの方法＞ 毎月7日のチャレンジは1日だけのチャレンジです。

1. カードを渡されたら名前を記入
2. メディア利用以外で今日、学校から帰ったら何をするか（何をしなければならないか）考え、カードの1に記入
※メディアとは、スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機、TV、DVDなどのことです。
ただし、学習のために利用するメディアは含まないことにします。
3. 目標の睡眠時間を設定し、カードの2に記入
まず、寝る時刻、起きる時刻を設定してみましょう。
※厚生労働省は中学生の睡眠時間について8～10時間の睡眠時間を確保することを推奨しています。
4. カードの1, カードの2で記入した時間から、どのくらいの時間メディアを利用できるか考え、カードの3に記入

（カードは教室の自分の机の中に入れておくこと）

5. 家庭でメディアコントロールチャレンジ！！
6. 8日登校したら、実際の睡眠時間、メディア利用時間を記入し保健委員にカードを提出する

毎月7日はメディアコントロールチャレンジデー！意欲的に取り組もう！