

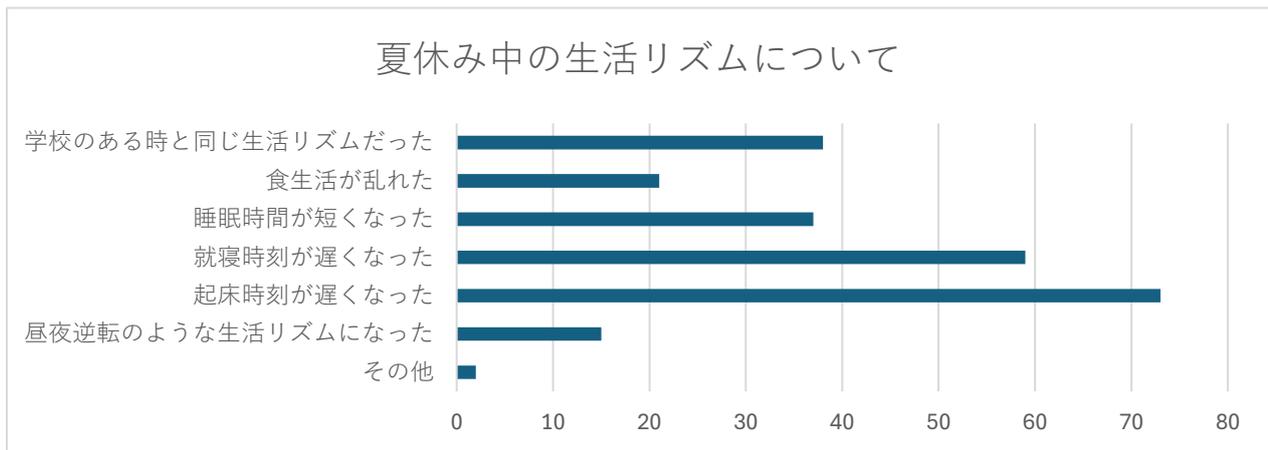


令和6.9.6  
七ヶ浜中学校  
NO. 9

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

<夏休みの健康調査の結果>



学校のある時と同じ生活リズムで夏休み中も過ごした人が38人(24.8%)いる一方で、昼夜逆転のような生活になってしまった人も15人(9.8%)いました。

その他にも夏休み中、多くの人が遅寝、遅起きの傾向になっていました。

夏休みが明けて10日が過ぎましたが、欠席や保健室利用が多く、体や心の調子が戻っていない人もいます。

→そこで**今月のメディアコントロールチャレンジの目的は**

### 「生活リズムを整える」です

<生活リズムを整えるために7日の過ごし方を考え記入しよう>

1.  時に起きる
2. 朝・昼・夜の食事をしっかりとる
3. メディア利用時間は  時間以内にする
4.  時に寝る



**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！**