

## 毎月7日はメディアコントロールチャレンジデーです

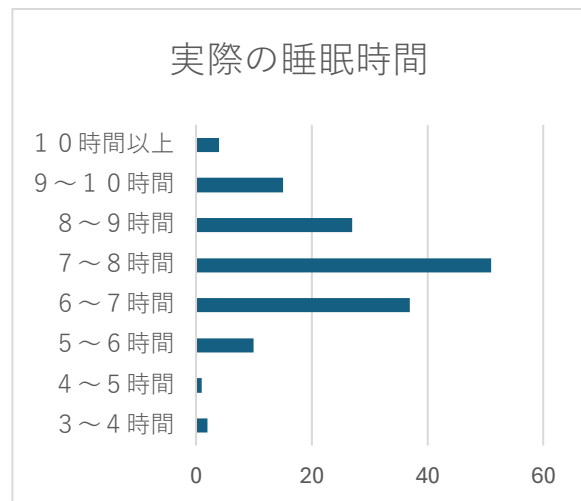
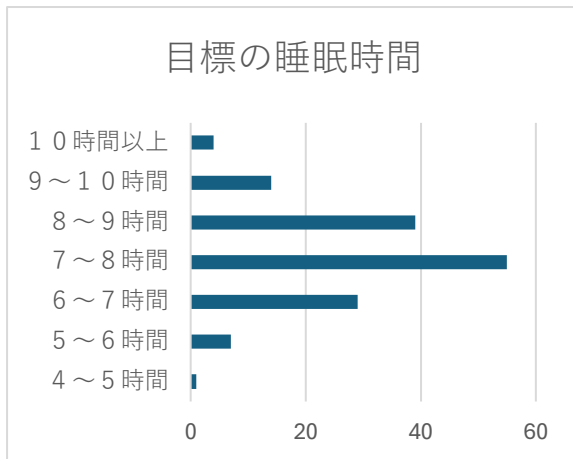
明日は、7日。7日といえばメディアコントロールチャレンジデーです。先月7日のチャレンジ結果を載せましたので、裏面のカードを参考にしながら見てください。

○「1. メディア利用以外で何をしたい（すべき）ですか？」

1番多かった回答は **勉強（自主勉、テスト勉強、ワーク、塾を含む）** でした。

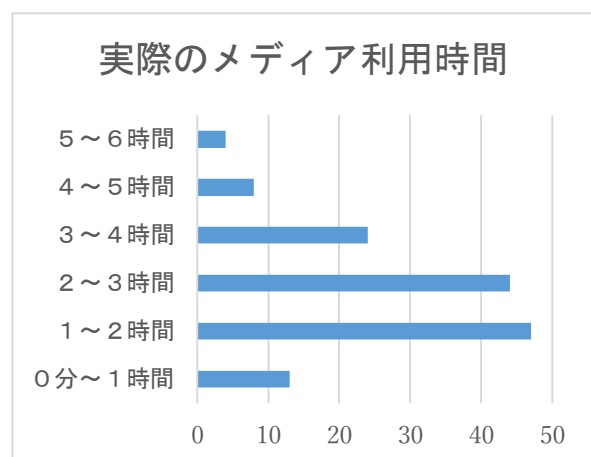
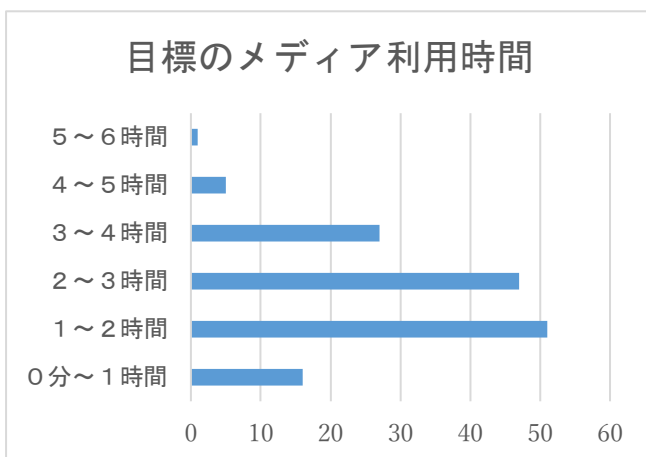
<その他の回答> ・運動・部活の自主練・料理・読書・習い事

○「2. 目標の睡眠時間を設定してください」の回答と実際の睡眠時間



ほとんどの人が目標の睡眠時間と同じくらいの睡眠をとることができたようですが、なかには3~4時間しか睡眠をとれていない人もいました。

○「3. 目標のメディア利用時間を設定してください」の回答と実際の睡眠時間



ほとんどの人が目標のメディア利用時間と同じくらいの利用時間となったようですが、4時間以上利用した人の数が多くなりました。

3月のチャレンジデーは用紙の回収はしません。 明日7日、下のカードにお家で記入し、メディアコントロールにチャレンジしましょう。

## 毎月7日はメディアコントロールチャレンジデー

年 組

1. メディア利用以外で今日は何をしたい（何をすべき）ですか？

<何を>例：自主勉を	<何時間する> 2時間する
------------	---------------

2. 目標の睡眠時間を設定してください。

就寝時刻 : 起床時刻 :	睡眠時間結果（8日に記入）
睡眠時間 時間 分	

3. 1, 2のことを考えて、目標のメディア利用の時間を設定してください

今日のメディア利用は	メディア利用時間結果（8日に記入）
時間 分	

※十分な睡眠時間を確保するため夜間のSNS上のやり取りは控えましょう。