保健委員会だより

発行日 11月20日(月)

文責 保健委員長 木村琴美

メディア機器をコントロールしよう! セーブメディア day

【ねらい】

自分の立てた目標の時間と実際のメディア使用時間を記録し振り 返ることで、自己管理の大切さに気づく。

【期 間】

11月20日(月)~11月23日(木) ※期末テスト前の4日間

【方 法】

- ① 11月20日(月)の終わりの会の時に、各クラスの保健委員が方法を説明し、カードを配布する。
- ② 各クラスで、下の3つの中から<u>クラス内の目標を話し合って決め</u>、 その後各自で自分の目標を決める。(裏面に前回の結果があり)
 - ・メディアの使用時間を____時間までにする
 - ____時までに就寝する
 - ・寝る前1時間はメディアを使用しないようにする
- ③ 期間中、終わりの会のときに前日の振り返りをして、カードに記入する。
 - カードは、保健委員が毎日終わりの会のときに配布し、終わったら回収する。
- ④ 11月24日(金)の終わりの会で「合計」と「振り返り」を記入し、保健委員が回収する。
- ⑤ 保健委員が集計して全校生に知らせる。



メディアの使用時間をセーブして テストに向けて学習に集中しましょう!

【前回のセーブメディア結果】 これを参考にして、各クラスでの目標を決めてください。

			
	メディア使用時間 ~1時間 ~2時間 ~2時間 ~3時間 3時間以上 	就寝時刻 - ~10時 - ~11時 - ~12時 - ~1時 - 1時以降	メディア 目標 達成率
全校生	5.9 4.8 40.7 19.7	4.0 - 3.8 16.1 33.2 36.5	71.7%
1-1	2.9 - 5.7 8.0 14.9 31.6	1.7 _{1.7} 0.6 31.0 53.4	68.4%
1-2	4.5 3.2 14.7 13.5	4.5 17.9 41.7 26.9	69.9%
2-1	3.5 7.5 1.3 14.0 48.2 25.4	1.8 9.2 16.7 43.0	81.1%
3-1	7.1 4.8 26.2 12.5 28.0 21.4	4.8 8.9 25.0 32.7 28.6	65.5%
3-2	2.8 4.9 6.3 48.6	4.2 ^{5.6} 20.1 36.1 34.0	70.1%

メディア機器をコントロールして学習に集中しよう!

(メディア機器とは、テレビ・スマホ・タブレット・ゲーム機など)

|--|--|

	\Box	=	\neg	\mathcal{O}	抽	1
L	ノ	ノ	\wedge	しノ	示	

-)メディアの使用時間を____時間までにする
-) 時までに就寝する
-) 寝る前1時間はメディア機器を使用しないようにする

【自分の目標】

メディア時間 (時間) ※スマホ・ネット・TV等

	メディア使用時間						就寝時刻				クラス 目標	自分の 目標	
	A:~1時間 B:~1.5時間 C:~2時間 D:~2.5時間 E:~3時間 F:3時間以上					A:~10時 B:~11時 C:~12時 D:~1時 E:1時~				達成 できたか 〇:できた ×:できな かった	達成 できたか O:できた ×:できな かった		
20日(月)	A • B • C • D • E • F							• B	• C •	D •	Е		
21日(火)	A • B • C • D • E • F							• B	• C •	D •	Е		
22日(水)	A • B • C • D • E • F							• B	• C •	D •	Е		
23日(木)	A • B • C • D • E • F						А	• B	• C •	D •	Е		
合計	А	В	С	D	Е	F	А	В	С	D	E	〇の数	○の数

【振り返り】 24日(金)に振り返りを書いて保健委員に提出しましょう。