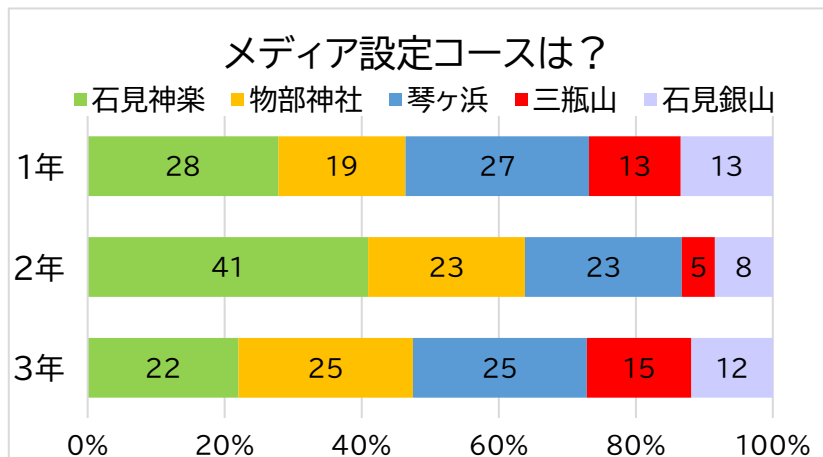


ほけんだより

R5.12.21 大田一中保健室

2学期ヘルスライフチェック やって見てどうでしたか？

期末テスト前に実施した、ヘルスライフチェックの「振り返り」をまとめました。

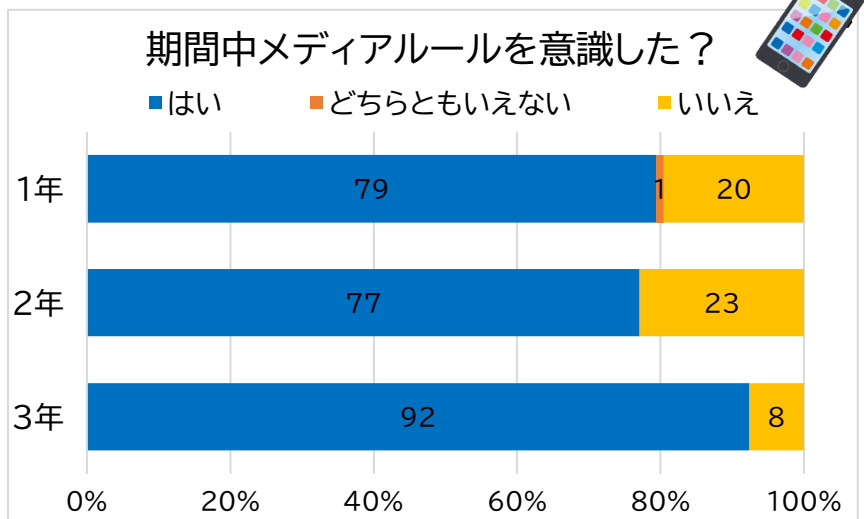


メディアの設定コースは5段階。
レベルの高い順に

石見銀山：1日中ノーメディア
三瓶山：帰宅後ノーメディア
琴ヶ浜：帰宅後1時間まで
物部神社：帰宅後1.5時間まで
石見神楽：帰宅後2時間まで

となっていて、少し厳しいと感じるコースを選ぶようになっていました。

👉 石見神楽コースを選んだ人が少なかった3年生は、志（こころざし）が高いことがうかがえます。さすが受験生です！

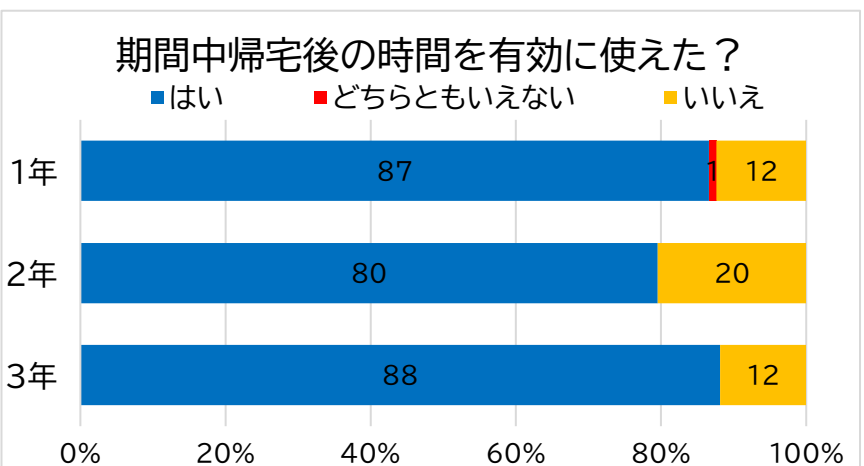


👉 期間中メディアルールについて意識して取り組めた人が、1・2年生は80%、3年生は90%越え、という結果でした。3年生の意識の高さ、素晴らしいですね。

● 振り返りの感想より

「いつもより自分の「あれがやりたい」という気持ちにブレーキをかけてみた【1年】」
「ゲーム時間を日に日に減らすことができた。【2年】」

「テスト期間なこともあって、勉強の時間を増やすのと同時にメディアの時間を減らしました。【3年】」



👉 帰宅後の時間もメディア意識と同様、有効に使えた人が8～9割。

1年生の素敵な感想を紹介します。

「メディア時間を結構抑えられたし、睡眠時間は、早く寝れたのでとても健康的な生活が送れました。ゲーム時間も守れた所がたくさんあったのでとても嬉しいです。でも、テストでは微妙な点数だったので、次はメディア時間が全部守れて、テストの点数もアップするようにがんばります。」

👉 ヘルスライフチェックの『メディアコントロール』は、自分に与えられた時間をどうコントロールしていくか、タイムマネジメントしていく力に通じるものがあります。これからの将来にきっと役立つ力です。3学期もがんばりましょう。

