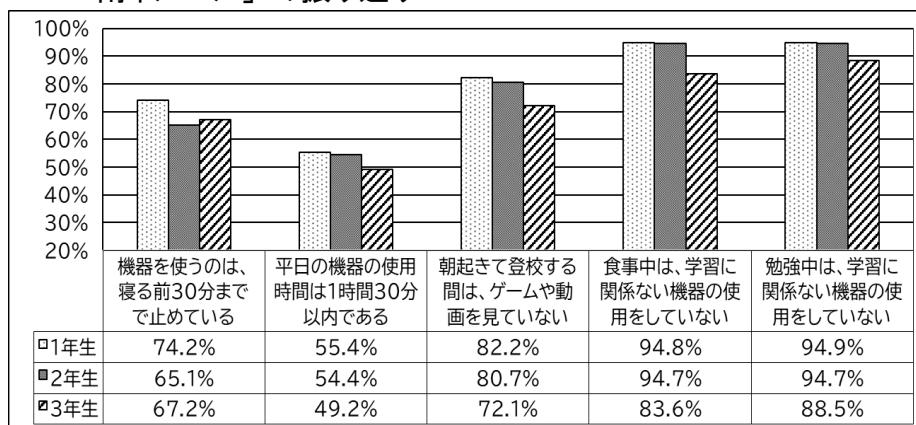


第3回「My 健」1月15日(月)~1月19日(金)の結果

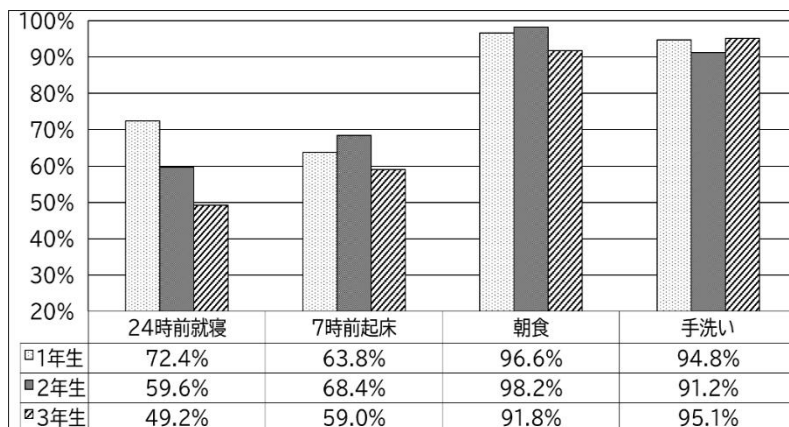
第3回「My 健」を実施しました。今回は「南中ルール」もまとめましたので御覧ください。

1 「南中ルール」の振り返り



課題として、「平日の使用時間は1時間30分以内」の達成度が低いことが挙げられます。「できている」、「まあまあできている」を合わせると、どの学年も低い数値でした。

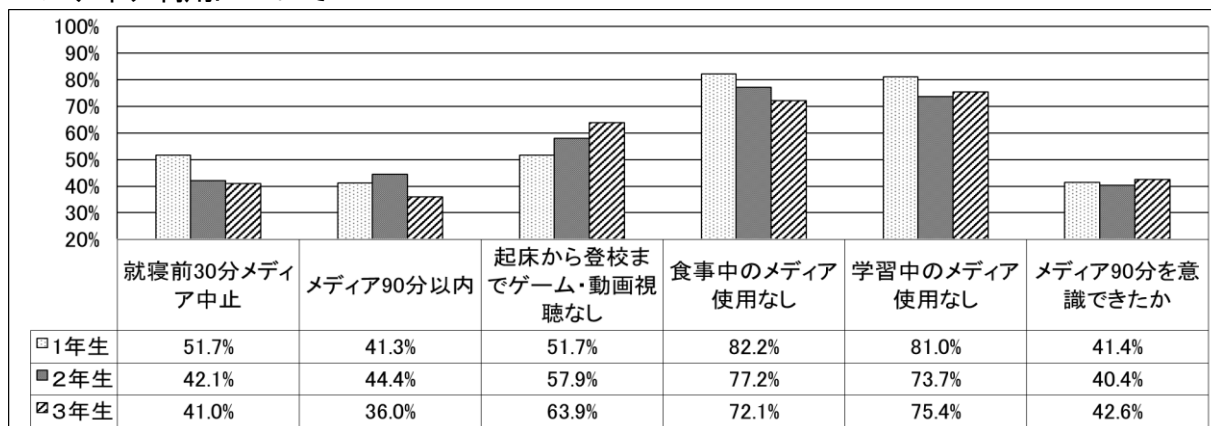
2 生活習慣



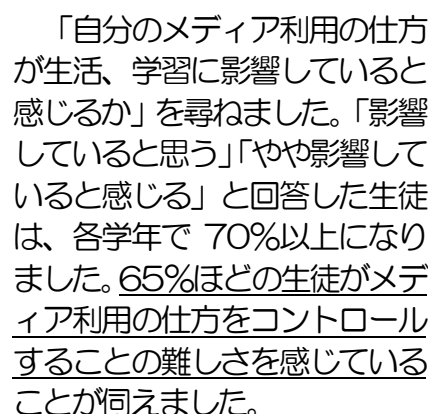
成果として、1年生で24時前就寝ができている生徒が増えました。朝食についても、全学年で朝ごはんを食べて登校する生徒が増えました。これは御家庭での御協力のものと思います。

ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれており、朝から学習や活動に集中できます。今後とも御家庭の御協力をお願いします。

3 メディア利用について



課題として、「メディア90分以内5日間達成」については、第2回「My 健」よりも数値が下がりました。



(1) 主に利用している（見たり使ったりしている）ものとして、ゲーム、YouTube、Instagram という回答が多く見られました。「視聴を途中でやめられない」「次々に興味のある動画が流れてスクロールしてしまう」という事情があることも分かりました。

主に利用するもの	オンラインゲーム、YouTube、Instagram、LINE、TikTok
課題となること	1 LINE のやりとりが終わらない。返信が気になる。 2 ゲームや動画視聴を途中で止められない。 3 暇だから。時間ができるとすぐにメディアを使ってしまう。

①1年生

②2年生

15:00		16:00		17:00		18:00		19:00		20:00		21:00		22:00		23:00	
メディア												ゲーム					
						下校		勉強				夕食		入浴		睡眠	
生活																	