

はははは♡

令和3年11月5日
胎内市立中条中学校
保健だより
NO. 8

第3回 生活習慣振り返りウィーク

スタート!

本日より、家庭学習強調週間&生活習慣振り返りウィークが始まります！
3期テストまであと一週間！一生懸命にテスト勉強に励む皆さんの勉強効率をUPさせるためには、**規則正しい生活習慣がとても大切です！**

11月5日(金)
～11月11日(木)

メディアコントロールで学習時間と睡眠時間の確保！

しっかり寝て、記憶力アップ！！

早起きと朝ごはん、脳の稼働率アップ！！！！

毎日の積み重ねが、きっとテストの結果に結びつくはず。中条中みんなで取り組みましょう！

中条中メディアのきまり

は、右の3つです。

テスト期間をきっかけに、
普段から守れると良いですね。

①使用時間は1日1時間、22時まで

②誰かを傷付ける書き込みはしない

③個人情報には載せない

メディアコントロールに有効な作戦はこれだ！

8～9月のメディアコントロールカードに記入してあった、おうちでのメディアコントロールに有効だった方法を紹介。うまくコントロールできない人は、参考にしてみましょう！

スクリーンタイム（スマホの使用時間制限機能）を設定する。

iPhone の場合のスクリーンタイム設定方法



勉強する部屋とは別の部屋（見えないところ）に置く。

親にあずかってもらう。

Wi-Fi のルーターで、使用できる時間の制限をかける。

息抜きにタブレットを使うと使い過ぎてしまうから、タブレットで息抜きをしないで、別のことで息抜きをする。（ストレッチなど）

帰ったら、メディアに触れることなくすぐに勉強を始める。