チャレンジ鴨中　～メディアコントロール強化週間～

年　　組　　番　氏名

※　メディアコントロール目標宣言（必ず〇印を記入）

僕・私はテスト期間中は
1、　朝から晩までNOメディア
2、　家に帰ってから寝るまでNOメディア
3．　メディア使用一日（　　）分まで(120分以内)　　を目標にして取組みます。

※家庭学習は塾の時間を含めて（分）で書いてください。　1時間＝60分　・　2時間＝120分　・　3時間＝180分

月/日（曜）	朝食〇×	時間	使用時間（分）を線で書きましょう 30 60 90 120 150 180 210 240 分	合計	睡眠時間
（例）2／15（木）	〇	家庭学習	→	180　分	7.5時間
		スマホ		0　分	
		その他のメディア	→	30　分	
6／20（水）		家庭学習		分	
		スマホ		分	
		その他のメディア		分	
6／21（木）		家庭学習		分	
		スマホ		分	
		その他のメディア		分	
6／22（金）		家庭学習		分	
		スマホ		分	
		その他のメディア		分	
6／23（土）		家庭学習		分	
		スマホ		分	
		その他のメディア		分	
6／24（日）		家庭学習		分	
		スマホ		分	
		その他のメディア		分	
6／25（月）		家庭学習		分	
		スマホ		分	
		その他のメディア		分	
6／26（火）		家庭学習		分	
		スマホ		分	
		その他のメディア		分	

※（6）月（２７）日（水）に保健委員に提出してください！！回収と集計をします。

【僕・私の振り返り】

保護者の方へ
　鴨方中学校区全ての学校で取り組んでいきます。ご家庭でメディア使用についてルールを決めて、学習に取り組めるよう環境整備をお願い致します。