

# ほけんだより

期末テスト前号



平成30年11月13日  
伊崎田中学校 保健室



## 11月13日(火)～21日(水)

### 2学期期末テスト前

# メディアコントロール期間

11月12日～21日まで、テスト前部活動停止期間に伴い、メディアコントロールを実施します。  
テレビ、スマホ、タブレット、ゲームなどの使用時間を考え、集中してテスト勉強に励みましょう。

※ メディア使用時間の上限を決めましょう。(長くても60分以内)



## 1日は誰でも平等に24時間＝1,440分

### ■時間の使い方を考え、修正する機会を

1日は、誰でも平等に24時間＝1,440分です。特定の時間が増えれば、別の時間を減らさなければいけません。食事、睡眠、学校(学習)の時間は欠かせないし、気分転換に息抜きをする時間も大切です。

**行動の優先順位**を考えて、1日＝24時間のなかでバランスが保てているか確認しましょう。

### みんな同じように過ごす時間

朝の仕度、学校で過ごす時間、睡眠時間など



30分



7:00～17:30の場合  
(登下校を含む)

630分

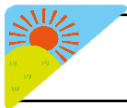


中学生に必要な  
7時間で計算

420分

トータル

1,080分



朝の仕度

学校

自宅での時間

睡眠



### 帰宅後自由に使える時間

1,440分 - 1,080分 = **360分**



学習時間

目標 学年+1時間

1年生 **120分**以上

2年生 **180分**以上

3年生 **240分**以上

自宅で使える時間は、

わずか**360分**しかありません！

他にも・・・

お風呂や夕食の時間など、必要な時間があります。



行動の **優先順位** を考えて、帰宅後の時間を **計画的に** 過ごしましょう。

※※※ テスト期間に優先することは・・・ もちろん **テスト勉強** ですよ！ ※※※

