

姫商デジタルデトックス予備調査

		年		組		番		名まえ	
日付	曜日	デジタルデバイス使用時間					合計	アナログ活動	感じたこと・気づいたこと
		スマートフォン 2時間	タブレット 30分	テレビ 1時間	ゲーム機 2時間	その他(具体的に) 0分		ウォーキング30分	デジタル機器の利用時間が長い 等
6月6日	(金)								
6月7日	(土)								
6月8日	(日)								
6月9日	(月)								
6月10日	(火)								
6月11日	(水)								
6月12日	(木)								

この1週間の状況を振り返って、考えたこと思ったことを記入しましょう。