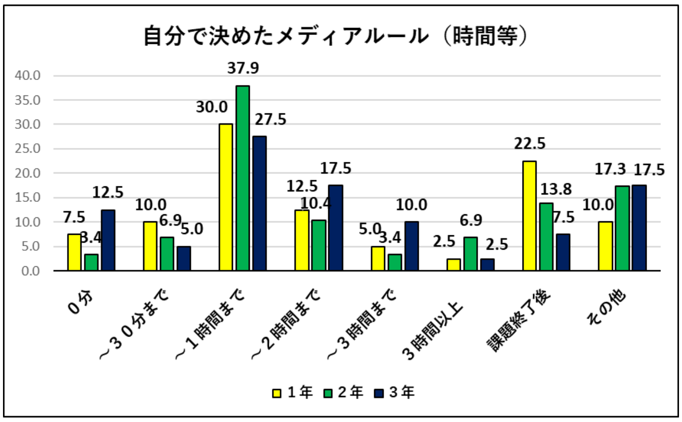
ほけんだより

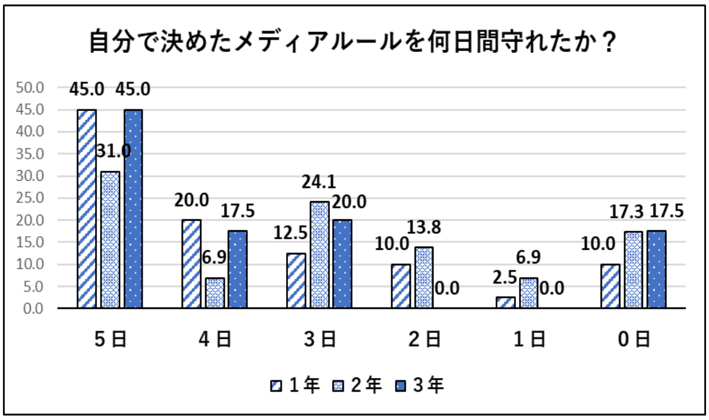
令和４年７月14日
豊橋市立前芝中学校
NO.10

梅雨が戻って来たような雨の日が続きます。夏休みまであと少しですね。部活動や勉強をしっかりやれるように、熱中症にならないように「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守って規則正しい生活をし、この暑さを乗り切りましょう。

～「ノーメディアにチャレンジ！」の結果より～Ｒ４．６

６月１３日（月）～１７日（金）に、自分で決めたルール（家の人と話し合って決めた）を５日間守れたかとメディアを使った時間を記入する『令和４年度第１回ノーメディアにチャレンジ！』を行いました。結果は下記のようになりました。





結果は、**自分で決めたメディアルールは，課題終了後とかその他（時間を減らす・〇〇時までにやめる・必要最低限・メディアを勉強中しない）と決めた人が全校の約30％いました。全校の70％の人は何時間までと時間設定していました。その内容みてみると、どの学年も、メディアは１時間までと設定した人は全体の約50％弱いました。1時間以上と設定した人は1・2年は約20％・3年生は30％いました。少し自分に甘いルールを設定したような感じがします。次回のノーメディアにチャレンジも、テスト期間中なので、メディアを１時間までに抑えられるとよいですね。**

チャレンジ結果は、自分で決めたルールを『4～5日守れた』人が結構いました。１年生は合わせて65．0％で、２年生37．9％、３年生62．5％で、１年生と3年生が頑張っていました。**すばらしいですね。１年～３年でメディアの使用時間を30分以下とした人も17人もいて、ノーメディアにチャレンジにしっかり挑戦できたようです。**

全体比較	
	メディア時間
1年	1:48
2年	1:58
3年	2:11
平均	**1:59**

各学年のメディアの使用時間の平均値を出してみました。3年生がテスト前ですが、メディアの使用時間が2時間をこえていました。平均値なので、細かいことまではわからないですが、3年生の中にも、ノーメディア（０分）と設定して5日間守れて頑張っている人が4人もいました。メディアの使用時間には個人差があります。**次の11月に行う『ノーメディアにチャレンジ！』の時は、どの学年も自分で決めるメディアルールを厳しくし（メディアの使用時間は1時間までにし）５日間守れるようにチャレンジしましょう。**取り組んだ感想は次のようでした。

〈生徒の感想より〉

１年・メディアルールを５日間守ることができました。メディアは目や脳などを悪くしていくから普段も気をつけたいです。（1の1女）

・今回はテス ト週間があったからメディアを使った時間が少なかったけど、テスト週間がなくても時間を少なくできるようにがんばりたいです。（1の1女）

・1時間以上メディアをやっている日が多かったからメディアの時間を減らしていきたい。（1の2男）

・このメディアの時間を勉強に使えたらなあと思っていました。結局あまりできていなかったので、目標をいっちょまえにたてても、行動であらわさないと何もできないとわかりました。（1の2男）

2年・メディアに依存しつつあるかな？と思いはじめているので、ノーメディアにチャレンジでない日もメディア時間を少しでも減らせたらいいなと思いました。（2の1女）

・金曜日は気が緩んで守れなかったので、もっと意識していきたいと思いました。（2の1女）

・学校から帰ってきて、まず30分メディアを使い、食事の時間に1時間テレビを見てしまいました。でも休憩と勉強の時間のメリハリはつけられました。（2の2女）

・メディアは1日1時間を1日も守れなかったから、1時間くらいまでにできるようにしようと思いました。（2の2女）

3年・5日間ルールを守れてよかったです。また、テスト週間になったので、勉強に集中できたのでよかったです。メディアをやめると、時間に余裕ができたので、しっかり勉強ができました。なので、これからも少しずつ減らしていきたいです。（3の1男）

・守れなかった日が2日あったから、時間を決めてメディアより勉強の時間を増やせるようにしたい。（3の1女）

・夜はぼーっとテレビをみる時間がなくなったので、寝るのが早くなった気がしました。（3の2女）

・メディアを使いたかったけど、勉強に集中するために、近づかないようにしていました。そしたら誘惑に負けることなくできたので、他のことにも生かしたいと思いました。（3の2女）

〈保護者の方からより〉

1年・テスト前なので、いつもよりはメディアに集中しなく、勉強できましたね。（1の1）

・テスト週間が終わっても少なくできるようにがんばってください。（1の1）

・ルールを守ることができず残念でした。スマホを見ている時間が多かったです。次回はしっかりルールを守り、テスト勉強に集中するようにしよう。（1の2）

・まったくメディアを使わない日もあったので、すごいと思います。これからもがんばろう。（1の2）

2年・次からはがんばりましょう。気分転換でメディアを使うのはいいですが、ダラダラ使い続けることはしない！言われてからやるのではなく、自ら自制するように。（2の2）

・今回は守れたので、次回は1日の使用時間を決める等、ステップアップしていけるとよいですね。（2の1）

・ノーメディアにチャレンジの時だけでなく、毎日守れるようにがんばってください。（2の2）

・テスト週間でもあり、意識してメディア触れる時間を少なくしていました。これからも続けてください。（2の2）

3年・テスト週間ということもあって、メディアルールをしっかり守れたようでよかった。今年は受験生でもあるので、これからもメディア時間をうまく調整できるようにがんばってください。（3の1）

・自分でメディアの時間を意識できていて一歩進歩だね！これからも何を優先させたらよいか考えていこうね。（3の1）

・夕食の時に家族でテレビを見るくらいで、学校から帰宅して、課題や家事手伝いをしてくれて平日は過ごしています。（3の2）

・テレビなどから離れて見えない環境にしたのがよかったですね。その分集中して勉強できたかな？今回のテストでその成果があらわれたらさらに良いですね。（3の2）

いつも、「ノーメディアにチャレンジ！」の取り組みにご協力してくださり、ありがとうございます。子どもたちも、少しずつ「ノーメディアにチャレンジ！」を意識でき、がんばってくれるようになりました。ぜひこれからも子どもたちへの声かけ・ご協力をよろしくお願いします。