

ほけんだより



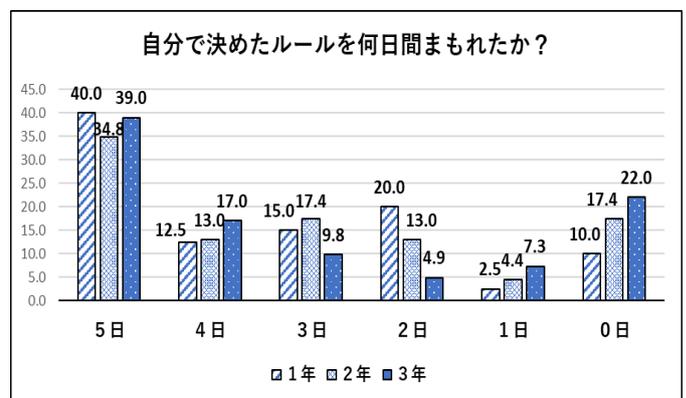
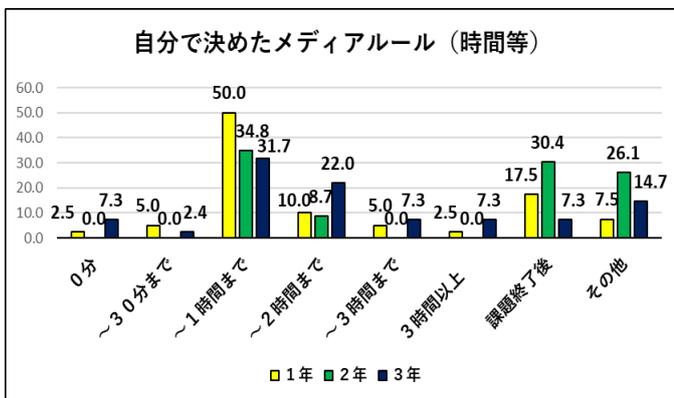
令和4年12月5日
豊橋市立前芝中学校
NO.16

12月に入りだいぶ寒くなってきました。あと3週間ほどで冬休みに入ります。いまのところは、まだあまりかぜは流行っていません。かぜ予防には、こまめなうがいや手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのために、バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めるようにしましょう。



～第2回「ノーメディアにチャレンジ！」結果より～R4.11

11月14日(月)～18日(金)に、自分で決めたルール(家の人と話し合っただけ)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2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【勉強中はやめる、〇〇時までにはやめる、必要最低限、ゲームをやりすぎない、等】と決めた人は全校の31%いました。1・2年生は課題終了後が多くなっていました。全校の69%の人は何時間までと設定していました。その内容を見てみると、1年生～3年生まで1時間までに設定している人は67%いました。1時間以上と設定した人は33%といて、そのなかでも受験生である3年生が15人もいました。少し使用時間を見直したほうがよいですね。

チャレンジ結果は『4～5日守れた』人が、1年生で52.5%、2年生で47.8%、3年生で56.0%でした。約半数の人が自分で決めたルールが守れています。次のノーメディアにチャレンジの時は、テスト前なので、自分に厳しく、メディアを1時間までにし、5日間守れるようになってよいですね。頑張ってください。

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。1年生は1時間26分、2年生が1時間47分でした。3年生は2時間49分使っていました。他の学年の2倍近く使っています。3年生はメディアの使いすぎを意識して帰宅後の時間を有効に使えるように、もう少し勉強に時間をさけるとよいですね。受験まで残された時間はあとわずかです、チャレンジ期間でなくても、メディアを使う時間をセーブしてほしいです。(もちろんしっかり頑張っている人もいました。)

全体比較	
	メディア時間
1年	1:26
2年	1:47
3年	2:49
平均	2:03

(生徒の感想より)

- 1年・目標を守れて良かったです。このまま続けられるようにしたいです。(1の1男)
- ・テスト週間にメディアをさわることをこれからも少なくしていこうと思いました。(1の1男)
- ・テスト週間だけスマホをちょっと使い過ぎてしまったので、1時間までにできるように減らしていきたい。(1の2男)
- ・金曜日など週末に近づくともメディアの使用時間が増えてしまった。(1の2女)



2年・テスト週間もあったのでメディアは1日1時間前後を守ることができました。これからもなるべく続けていきたいです。(2の1女)

・テスト週間だったので意識しなくても守ることができました。少しのあいた時間や勉強の気分転換にメディアを使いました。これからも守れるように頑張ります。(2の1女)

・守れなかったところもあったので、こんどはしっかりやりたいです。(2の2男)

・勉強する時はやめるなど、けじめをもっとつけられるようにしたいです。(2の2女)

3年・前よりは勉強に集中できたと思う。机に向かう時間が増えて良かった。(3の1女)

・金曜日だけ守れなかったのがもったいなかったです。このノーメディアが終わってもなるべく家ではスマホをさわりすぎないように意識しようと思いました。(3の1女)

・テスト週間だったので、メディアをみすぎないように意識することができました。テスト週間じゃなくても意識できるようにしたいです。(3の2女)

・ぜんぜん守れなかったので守れるようにしたい。タイマーなどかけて守れるようにする。(3の2男)



いつも子どもたちへのたくさんの励ましの言葉をありがとうございます。

〈保護者の感想より〉

1年・もう少し減らせるとよかったです。寝る前のスマホを減らそう。(1の1)

・テスト週間中はスマホを見ることはやめて欲しかったです。もう少し我慢できるように努力しましょう。(1の1)

・ゲームはまったく使うことはなかったけど、スマホは使い過ぎなのが気になりました。スマホもメディアなのを忘れていませんか？(1の2)

・テスト間近は、もう少しメディアを控え、勉強に集中できるとよいですね。どうしたら、自分で決めたルールが守れるか考えてみてください。(1の2)

2年・親の私達から声をかける前に、自分から時間を決めてゲームやTVをしていたので、メディア以外も時間を決めてやってほしいです。(2の1)

・テスト勉強を頑張っていました。ゲームやスマホの時間を自分でコントロールしていたのでよかったです。(2の1)

・テスト勉強に必要な時に使用していました。ゲームはほんの少しだけ息抜きで楽しんでいました。頑張っていました。(2の2)

・自分の意識次第で変える変わることができます。今後注目しますね。(2の2)

3年・テスト週間もあり、いつもよりメディア時間を減らすことができていると思います。

これからもメディアばかりにならないように意識していけるとよいですね。(3の1)

・以前より、頑張って取り組んでいましたね！もう少し自分に厳しくできると、もっとよいですね。(3の1)

・テスト勉強を頑張っていたので、結果がよいといいです。テスト前なので、メディアも減らせていました。(3の1)

・よく頑張りました。今後も頑張りましょう。(3の2)

・テスト週間なのもあってメディアをひかえることができました。(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いたします。

