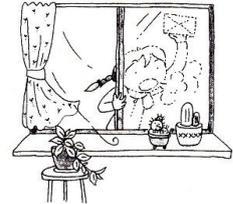


ほけんだより



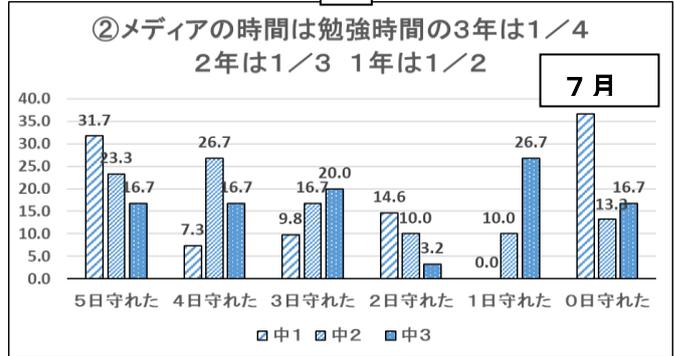
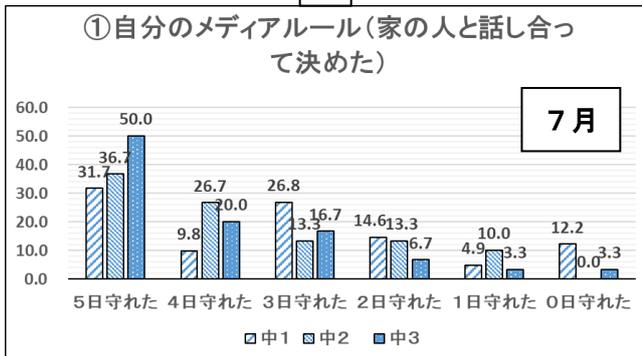
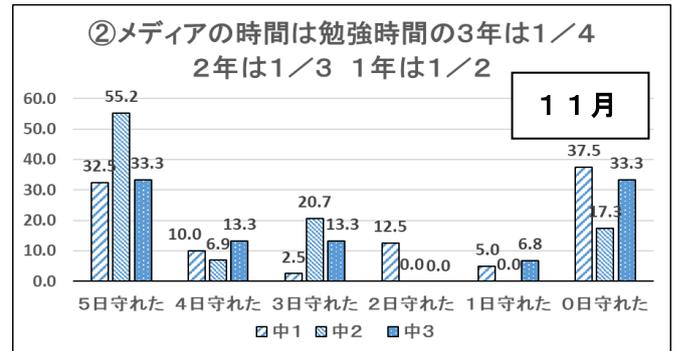
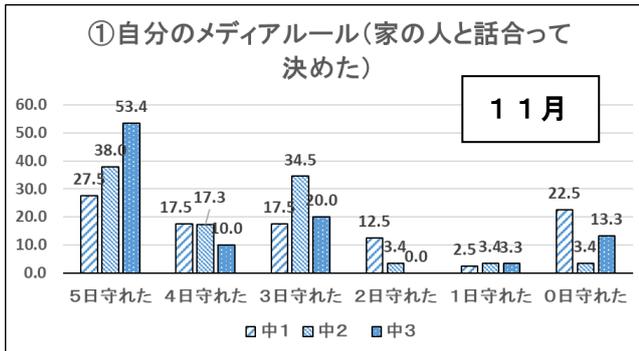
令和2年12月9日
豊橋市立前芝中学校
NO.12

12月に入りだいが寒くなってきました。あと2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「ノーメディアに挑戦！」結果より～R2.11

11月24日(火)～26日(土)に、①自分で決めたルールと②平成29年度後期保健委員会で話合って決めたメディアルールの2つのルールに5日間挑戦しました。結果は下記のようにになりました。



①自分のメディアルールの11月の結果は、7月の結果と比べてみると、2・3年生は8割の人が3～5日間守れたに○がつくようになりました。1年生は6割くらいが守れていました。②のメディアの時間は勉強時間の3年は1/4 2年は1/3 1年は1/2は11月の結果は、6月の結果と比べて2年生は、5日間守れたが55%もいて頑張っていました。1年生・3年生は1/3の人が5日間守れていました。0日間の人も1/3でした。1年生・3年生は、メディア時間と勉強時間の割合が守れた人と守れてない人の差が大きいです。なかなかメディアを減らし、勉強時間を増やすことが難しいようです。取り組みの感想は次のようでした。

〈生徒の感想より〉

- 1年・前半はしっかり守れていたけど、後半は守ることができませんでした。しかもメディア時間が多いと思ったので、次は守りたいです。(1の1男)
- ・今週はテスト週間だったので、メディアをやらないようにしました。中学生になってからは、小学生の時よりも忙しくなったので、勉強時間を増やすだけで、メディアは朝の情報番組以外はやらないと意識しなくてもできました。(1の2女)
- ・土曜日が全然メディアの時間が減らなかった。次は半分以下になるように調整したい。自分のルールは守れたけど、メディアの時間が多いから減らしていきたい。(1の2女)



- 2年・平日だけでなく、休日もメディア時間を減らせたのでよかったです。(2の1女)
- ・いつもよりは、ゲームの時間を減らし、勉強時間についてやすことができました。(2の1男)
 - ・今回、自分でゲームをやらないようにしたらとても簡単だった。勉強第一で、寝るのが遅くなってしまった。(2の1男)
 - ・テスト週間だったからメディアを1時間以内に制限できて勉強も多かったけど、テスト週間じゃなかったら反対になっていると思うので、メディアの使用時間に気をつけていきたい。(2の2女)
- 3年・自分の勉強時間が増えて、メディア時間を減らすことができました。初めて5日間で①と②のルールの方を守れてよかったです。テスト週間でなくても続けていきたい。(3の1女)
- ・全部守れてよかったです。これからは受験に向けてもう少しメディアを減らしていきたいと思います。(3の1男)
 - ・学校から帰ったらノーメディアという目標を守れてよかったです。(3の2女)
 - ・メディアの時間を1時間以内と決めたことが守れてよかったです。(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・テスト期間中は、頑張っって守っていた様です。これからも、メディアへの時間の取り過ぎには注意してもらいたいです。(1の1)
- ・時間の使い方を考えられるようになってきているね。どうしたらよかったのか考えたことを次回実行してみよう！！その繰り返しでOK！(1の2)
 - ・テスト週間だったのでメディアやゲームはあまり見ず勉強に集中できていたのでよかったです(1の2)
- 2年・ゲームをやり始めると時間がわからなくなって、ずっーとやってしまうからアラームをつけてはどうですか？(2の1)
- ・今回のテスト週間は、YouTube など全くみていなかったのが努力を感じました。(2の1)
 - ・勉強もしっかりできていたので、普段からもルールを決めて実行できると良いです。自分で勉強する時間、ゲームの時間を分けて行動できたので感心しました。(2の2)
- 3年・メディアは決めた時間内で、他は勉強をしたり、本を読んだりして過ごしていました。受験生として勉強することも自覚が出てきています。(3の1)
- ・テスト勉強の合間にメディアを息抜きとして使っていたが、これからもそういう使い方ができるといいと思います。(3の2)
 - ・しっかり守れていたのが良かったです。本を多く読んでいました。勉強の時間もいつもより長くやっていました。(3の2)



11月の「第2回ノーメディアに挑戦！」のメディア時間と勉強時間の調査より

今回の11月に実施した「第2回ノーメディアに挑戦！」に5日間のメディア時間と勉強時間を書いてもらいました。その結果は下記の表のようでした。(1人ずつ5日間のメディア時間と勉強時間の平均値を出し、学年ごとに平均値を出してみました。)

11月	メディア時間	勉強時間	比率	目標指数
1年	2:03	2:48	0.73	0.50
2年	1:14	4:38	0.27	0.33
3年	1:13	4:24	0.28	0.25
平均	1:31	3:45	0.41	

7月	メディア時間	勉強時間	比率	目標指数
1年	1:55	2:17	0.84	0.50
2年	1:09	3:24	0.34	0.33
3年	1:19	3:13	0.41	0.25
平均	1:34	2:51	0.55	

ルール②のメディアと勉強時間の割合の7月と11月の各学年の平均値を比較してみると、2年生は目標指数に達しています。1年生は、メディアの時間に比べて、勉強時間がだいぶ足りないようです。3年生はもう少しで目標指数に届きそうでした。1・3年生の人は目標指数に達することができるように、今一度、メディアの使用時間を見直してみましょう。(あくまでも平均値でみていますので、もちろん頑張っている人もたくさんいます。)