

ほけんだより



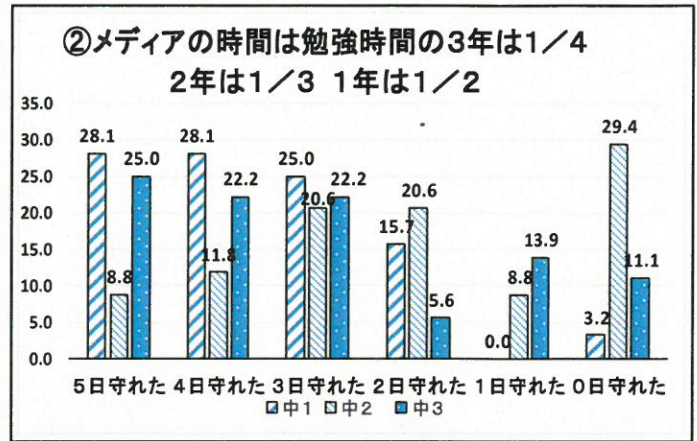
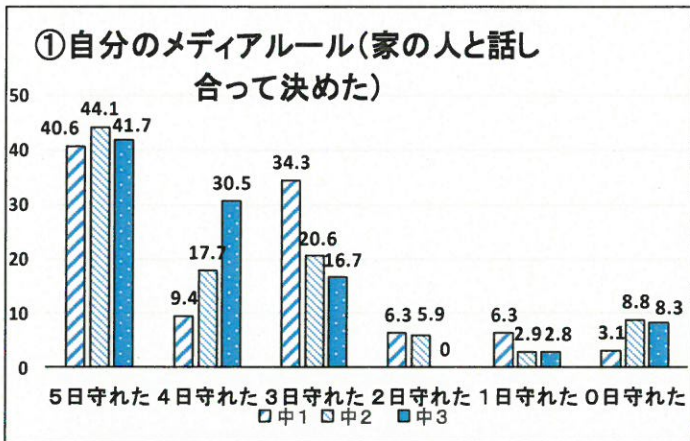
平成30年6月26日
豊橋市立前芝中学校
NO.7

梅雨らしい日が続きます。前期中間テストも終わり、いよいよ夏の大会に向けて本格的な部活動の練習も始まります。部活動や勉強をしっかりとやるように、「早寝・早起き、朝ごはん」をしっかりと守って、規則正しい生活をし、この暑さを乗り切りましょう。



～「ノーメディアに挑戦！」の結果より～H30. 6

6月11日(月)～15日(金)に、①自分で決めたルールと②昨年度保健委員会で話し合っただけのメディアルールの2つのルールに5日間挑戦する『平成30年度第1回ノーメディアに挑戦！』を行いました。結果は下記のようになりました。



結果は、①の自分で決めたルールは、けっこう、どの学年も5日間守れた人が多くいました。自分で決めたルールは多くの方が、勉強をやってからメディアをやる。メディアは1日1時間以内と設定していました。学校から帰ったらノーメディア、ニュース以外はみない、完全にノーメディアという人も数名いました。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のルールは、中1と中3は、4日～5日守れた人を合わせると約半数いました。それに比べ、中2は、4～5日守れた人は合わせて20.6%で少なく、0日守れた人は、29.4%で多くいました。勉強時間は、中学生は『学年+1時間』が理想と言われています。メディアルール②で計算するとメディアの時間がだいたい決まってくるね。(どの学年もメディアは約1時間以内くらい。) 取り組みの感想は次のようでした。

〈生徒の感想より〉

1年・普段は、スマホをやりながら勉強していて、スマホをいじらずに勉強したらけっこう集中できました。なのでこれからもあまりいじらないようにしたいです。(1の1女)

・このノーメディアに挑戦をやって普段からスマホを使うくせがなくなりました。

テスト週間が終わっても続けられるようにしたいです。(1の1女)

・メディアをせずに、勉強一筋でがんばれてよかったと思います。たまにはノーメディアにしなくちゃという思いでやりきれました。(1の2男)



2年・テスト週間中は①も②も簡単だったけど、普段からは難しいので少しずつ勉強とかの時間を増やせるようにしたいです。(2の1男)

・勉強とメディアを同時にやっていることがよくあったので、勉強がすべて終わったらメディアをするなどもっと具体的なルールをつくり、守れるようにしたいです。(2の2女)

・今回はできた日が多かったので次はこの紙がない時にも自分でルールを作り実行できるようにしたい。(2の2男)



3年・メディアから切りはなす生活はできなかつたけど、意識して減らすことができました。

受験生なので、この意識を常にもって、課題や勉強に取り組みます。(3の1女)

・ほぼほぼ守れたけど、1/4が守れたり、守れなかつたりとばらばらなので週間づけていきたいです。(3の1女)

・テスト週間だから、1/4は普通にできた。これからは、受験のことも考えて、テスト週間だけでなく1/4や学年+1時間の勉強ができるようにしたい。(3の2女)

・自分で作ったルールは5日間守れたけど、メディアは勉強時間の1/4は守れなかつた。(3の2男)



〈保護者の方のコメントより〉

1年・中学生になってから初めてのノーメディアチャレンジでしたが、テスト期間中はメディアがすごく少なくなっていて驚きました。(1の1)

・言われなくても自分で時計を見てやっていました。(1の2)

・自分なりにメディア時間のゼロ(0)を目標にがんばっていたと思います。(1の2)

・スマホをいじる時間が増えているので、もっと自分で意識してほしいです。でも弟・妹たちも一緒にノーメディアを実施できて充実した時間を過ごすことができました。(1の2)

2年・帰ってきたらすぐメディアではなく、まずは勉強ということをもっと意識しよう。(2の1)

・テスト週間に入ってから、スマホを別の部屋において自分からは見ないように気をつけていたよね。通常の生活の時(6/11・12)も

メディアと学習の区別をつけて生活することができるといいですね。(2の2)

・自分で決めたルールを守ることができてすごいと思いました。日頃からテスト週間じゃなくても、もう少しメディアの時間を少なくできるとよいと思います。(2の2)



3年・勉強をよくがんばっています。息抜きに上手にメディアを使っているようでした。(3の1)

・これからも、今回のルールのようなことを意識しながら生活できると良いと思います。(3の1)

・3年生になったので、テスト週間だけでなくいつも実行できるとよいね。(3の2)

・メディアとの関わり方を自分なりに再度意識する機会に今回もなつたと思います。(3の2)

いつも、「ノーメディアに挑戦！」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「ノーメディアに挑戦！」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声かけ・ご協力をよろしくお願いします。

今回のメディア時間と勉強時間の調査より（余談ですが…）

今回の「平成30年度 第1回 ノーメディアに挑戦」の用紙に、6月11日(月)～15日(金)の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人ずつの5日間のメディア時間と勉強時間の平均時間を出し、学年ごとに平均値を出してみました。)

	メディア時間	勉強時間
1年	1:11	2:43
2年	1:52	2:38
3年	1:07	3:43
平均	1:23	3:01

※平均してしまうと個人個人の様子はわかりませんが…

勉強時間は、学年+1時間が理想ですが、1年生はよいようですが、2・3年生は約15～20分足りないようです。

メディア時間と勉強時間の比率を見てみると

1年OK！3年少し足りないけどOK！2年はメディア使用時間から計算すると約勉強時間が178分(3時間)足りないようです。

2年生の人たちまず、メディア使用時間を減らしましょう。テスト中だけでなく平日もがんばりましょう。(でもとてもがんばっている人もたくさんいました。あくまでも平均値でみていますので…)