

# ほけんだより



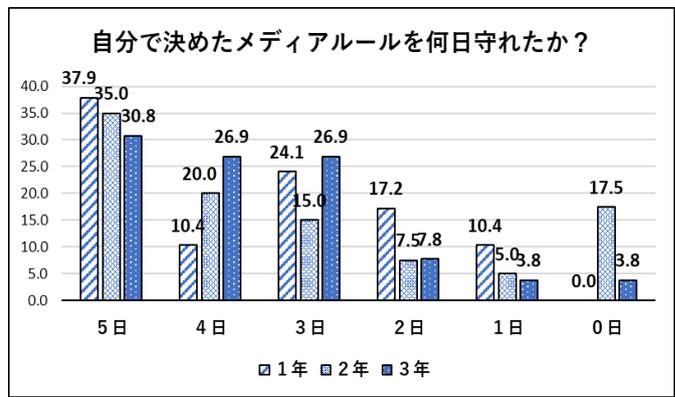
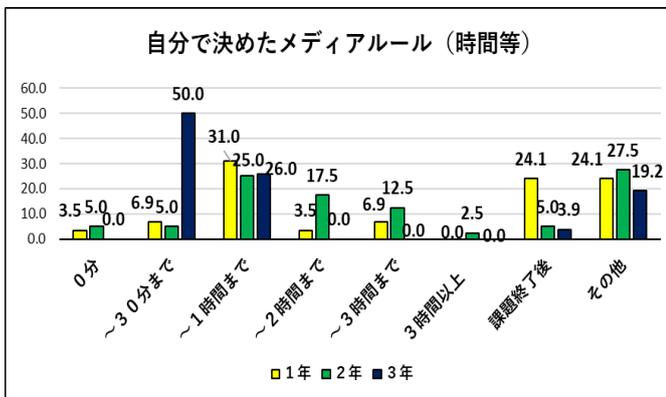
令和3年12月8日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.14

12月に入りだいぶ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、まだまだ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～R3.11

11月24日(水)～28日(日)に、自分で決めたルール(家の人と話し合っで決めた)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3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、メディア(勉強、等)と決めた人は全校の35%いました。1年生は課題終了後とその他、2年生はその他が多くなっていました。全校の65%の人は何時間までと設定していました。その内容をみると、1年生と3年生は1時間までに設定している人が多く、受験生である3年生は30分までと設定している人が3年生全体の半分いました。素晴らしいですね。

チャレンジ結果は『4～5日守れた』人が、1年生で48.3%、2年生で55%、3年生で57.7%でした。3年生は自分に厳しくルールを設定したので、6月の71.4%より下回りましたが頑張っています。それに比べ1・2年生は自分で決めたルールも甘く、4日～5日守れた人も約半数しかいませんでした。できれば、テスト前ですから…次回は、メディアは1時間までと設定できると良いですね。

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。2年生がテスト前ですが、メディアを平均で2時間41分使っていました。平均値なので、細かいところまではわかりませんが、2年生の中にも、ノーメディア(0分)で5日間守れて頑張っている人もいました。メディア使用時間には、個人差があります。来年の6月に行う『ノーメディアチャレンジ』の時は、現在の2年生が3年生になるので、もう少し自分に厳しくメディアルールを決め、5日間守れると良いですね。取り組んだ感想は次のようでした。

全体比較	
	メディア時間
1年	1:38
2年	2:41
3年	0:48
平均	1:51

### (生徒の感想より)

- 1年・ルールは、守れたけれど、使う時間が少し長かったです。でも勉強する時間と休憩の時間をしっかり区別し、休憩の時間にメディアを使うことができました。(1の1女)
- ・暇な時に、タブレットでYouTubeなどを見てしまったので気をつけたいです。(1の1男)
- ・勉強の前にメディアを使ってしまい、勉強を始めるのが遅くなってしまいました。メリハリをつけてメディアと正しく付き合うようにします。(1の2男)



・次回はルールを守れるように、スマホを親に預けるなど工夫したいです。(1の2女)

2年・5日間しっかり守れてよかったです。(ノーメディア…0分)テスト週間なので、このような目標にしたことで勉強に集中できたのでよかったです。また次の時も、決めた目標(ルール)を守れるようにしたいです。(2の1男)

・テスト週間だったけど、けっこうテレビを見ていたので、普段はもっと気をつけなければいけないなと思いました。寝る前のテレビは目にもよくないので、やめたいです。(2の1女)

・今までゲームに使っていた時間を勉強に使うことができたので、勉強を集中してすることができました。(2の2女)

・自分なりに勉強とメディアの両方の区別をつけることができたと思うので、こういうのもっとやっていきたいと思います。(2の2男)



3年・休日のメディア時間をもう少し減らしてその時間を勉強に使えたらよいと思いました。(3の1男)

・テスト週間ということもあって、メディアを減らし、勉強をすることができました。テスト週間じゃなくてもメディアが少なくできるようにしたいです。(3の1女)

・今回は5日間守ることができました。ニュースや調べものをする時は使いましたが、それ以外は1日10分くらいだったので次回も頑張りたいです。(3の2女)

・毎日テスト勉強に打ち込んで、メディアを使う時間を最低まで減らすことができた。ただ、休日などは少しオーバーしてしまった。次回は5日間全て守りたい。(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・休憩時間を決めて見ていたので立派でした。なかなか出来ない事だと思います。(1の1)

・メディアをいつもより減らせていたと思う。勉強を頑張ろう。(1の1)

・ルールが緩いです。(3時間以内)テスト期間中ですよ。勉強はそれなりに頑張っていたので“ながら勉強”でなければもっとよかったですのに残念。集中して勉強して、メディアを使用する時はメリハリをつけて区別するようにしましょう。(1の2)

・言われなくても、自分で時間を意識してルールを守ってほしい。(1の2)

2年・メリハリが大切だと思うので、勉強する時、遊ぶ時は遊ぶで、メディアと付き合えると良いですね。目標を守るように、よく頑張りました。(2の1)

・初めてノーメディアチャレンジで自分の決めたルールを守れたので良くがんばりました。これからも少しずつ、メディアの時間を減らしてがんばってください。(2の1)

・土・日もメディアの時間を減らすとテスト勉強ももう少しできたと思うので、これからは、気をつけるように、自分で守れるように頑張ってください。(2の2)

・テスト週間ということもあり、自分で決めたルールを守って取り組むことが出来ていたようです。今後もメリハリをつけて上手にメディアを活用していけると良いですね。(2の2)

3年・メディアから離れ、勉強に集中することがだいぶ増えたと思います。このまま続けてください。(3の1)

・とっても素晴らしいと思いました。頑張ればがまんでいけることがわかったので、これからもこの調子で頑張れるとすごく良いと思います。(3の1)

・テスト週間ということもありルールを守れていたと思います。受験まで普段の生活でもメディアルールを意識するようにできるとよいね。(3の2)

・入試前で重要なテストということもあり、ゲームをやらずに勉強をする成長した姿を見ることができました。学年末も頑張らしましょう。(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いただき、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。

