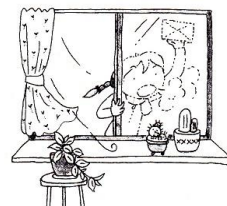


ほけんだより



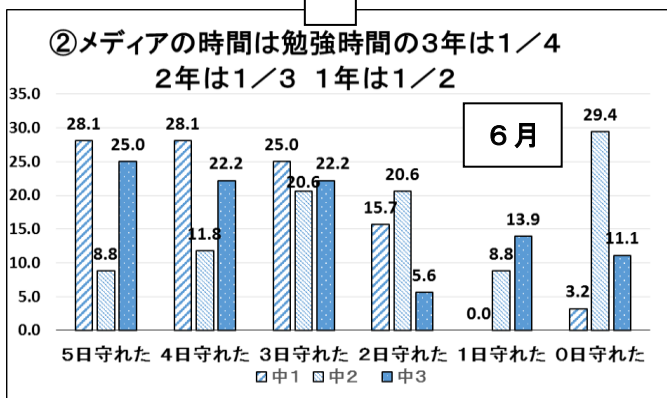
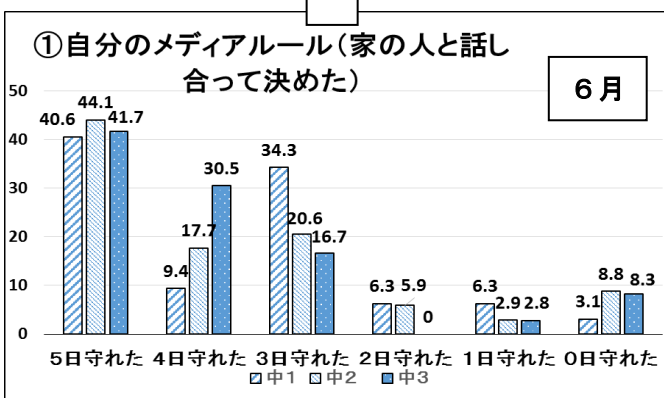
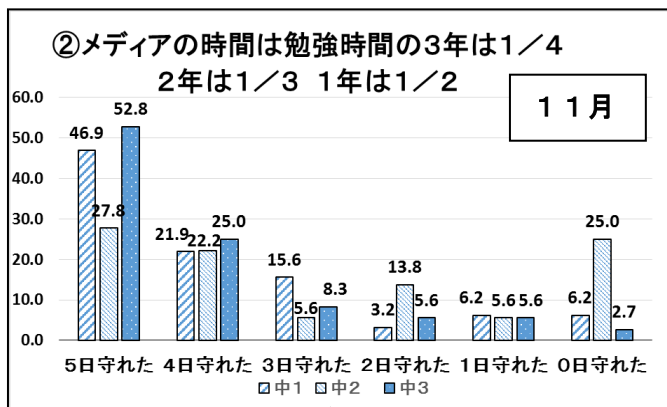
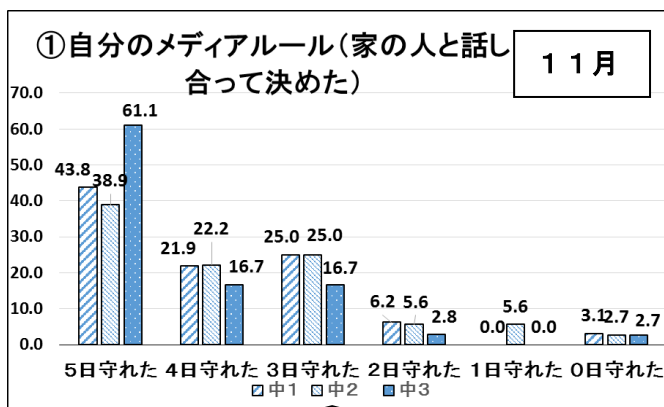
平成 29 年 12 月 6 日
豊橋市立前芝中学校
NO.13

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～H30.11

11月19日(月)～23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、6月の結果と比べてみると、ほとんどの人が3～5日間守れたに○がつくようになりました。特に3年生が頑張っています。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3～5日間守れたに○がつくようになりました。テスト前なので意識してメディアを減らし、勉強時間を増やすことができるようになってきました。すばらしいです。頑張っています。テスト期間だけでなく、普段の生活も少しずつ意識して変えていけるとよいですね。取り組みの感想は次のようでした。

〈生徒の感想より〉

- 1年・メディア時間は勉強時間の1/2にするのは少し難しかったです。これからはテスト週間中はスマホをみないようにします。(1の1女)
- ・5日間、毎日、自分が決めた目標を達成できたので良かったです。次も達成できるように努力したいと思います。(1の1男)
- ・休みの日はついテレビやスマホをみてしまうのももっとこれからは気にしていこうと思いました。(1の2女)



2年・勉強時間を増やして、メディアを減らすのは難しいと思うけど、これからも続けて頑張りたい。

(2の1女)

・自分で決めたルール(勉強をしてからメディアを使う)は守れた日のほうが多かったけど、②のメディア時間のほうは、1日しか守れなかった。(2の2女)

・テスト週間ということもあって、自分でメディアの時間を減らそうとつねに意識することができました。(2の2女)

3年・テスト週間にあわせてノーメディアをしたので、勉強により身が入りました。これが続けられたらいいなと思います。(3の1女)

・ちゃんとメディアと勉強時間の切り替えができたのでよかったです。(3の1女)

・今回はテスト期間中だったので、普段より少ないメディア時間にできたし、勉強も多かったです。これをテスト期間以外でもできるようにしていきたいです。(3の2女)



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・テスト勉強をよく頑張っていました。メディアは意識して普段より減らせていましたね。(1の1)

・自分で意識してやっていたので、このまま見守っていきたいと思います。(1の2)

・タブレットを手放せない日が多く、つつい見てしまっている状態が続いていた。次回はもっと勉強に集中できるように完全メディアから離れている時間を増やせるといいなと思います。(1の2)

2年・自分で時間を決めて守っていました。この調子でこれからもやっていってほしいです。(2の1)

・メディアの時間は1/3というのが少し守れなかったので、次回は頑張らしましょう。(2の1)

・テスト勉強の合間にメディア(携帯)を見ていましたね。普段よりは少なかったです。でも、テスト週間中くらい「ノーメディア」にしてほしいですね。(2の2)

3年・テスト週間ということもあり、少し距離をおくことができましたよ。(3の1)

・最近では勉強の間の休憩の時にしかスマホを使わないので、目標も簡単に達成できましたね。受験まであと少し、これからもメディアルールを守っていきましょう。(3の2)

・本人も書いていましたが、毎日の生活の中でノーメディアを意識できると嬉しいです。(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人ずつの5日間のメディア時間と勉強時間の平均値を出し、学年ごと平均値を出してみました。)

11月		メディア時間	勉強時間
	1年	1:13	3:38
	2年	1:48	3:53
	3年	1:09	5:25
	平均	1:23	4:19

6月		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らなくなってしまいますが…

6月と11月の結果を比べてみると、11月のほうがメディアと勉強時間の比率が改善しているのがよくわかります。1年生はメディアは勉強時間の1/2の比率はOKです。3年生もメディアと勉強時間の1/4の比率はOKです。

残念ながら2年生は、「メディアは勉強時間の1/3」の比率は、勉強時間が少なくて守れてなかったようです。(あくまでも平均値で比較していますので)頑張っている子もいます。次は頑張ってみましょう。