

ほけんだより 12月

呉市立呉中央中学校 保健室 (令和2年12月15日)

呉中央中学校では今年度より、家庭学習時間の確保と生活リズムの定着を目指し「家庭学習調査表・メディアコントロール取り組み表」に取り組んでいます。

2学期も定期試験一週間前には、保護者の皆様にも生徒へのお声かけをお願いいたしました。今回は1学期・2学期に取り組んだメディアコントロールの集計結果をお知らせします。

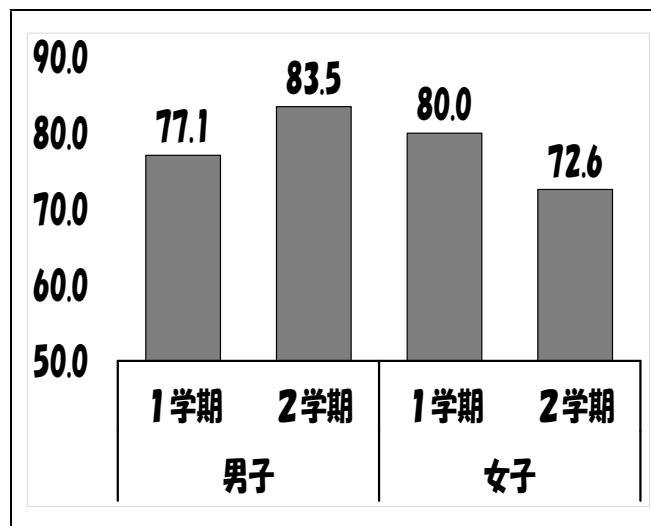


【呉中メディアルール2箇条】

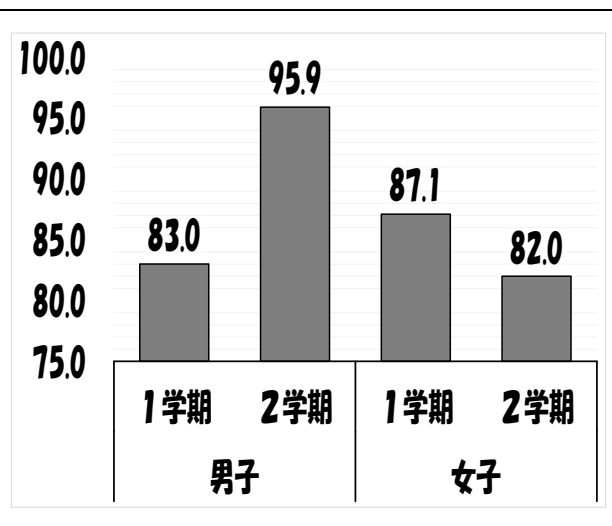
- ① **メディアの時間は1時間以内にする**
- ② **夜10時以降はメディアを使わない**



① メディアの時間は1時間以内にする (単位:%)

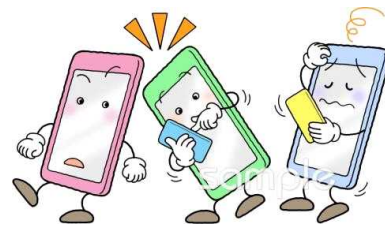


② 夜10時以降はメディアを使わない (単位:%)



2学期は、保護者の皆様のご協力もあり、多くの生徒が「メディアの時間は1時間以内にする」ことを意識して、学習に取り組んでいました。

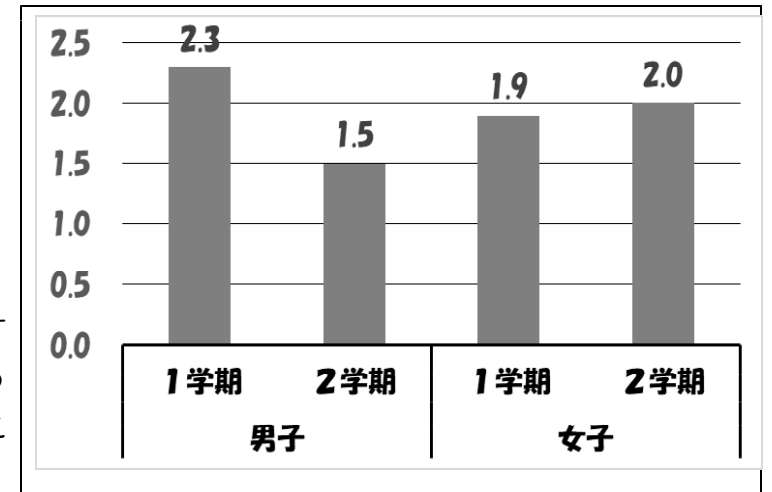
2学期になって、7年生は女子にメディアを使う人が多くなっていました。



③ 1日のメディアの使用時間 (単位:時間)

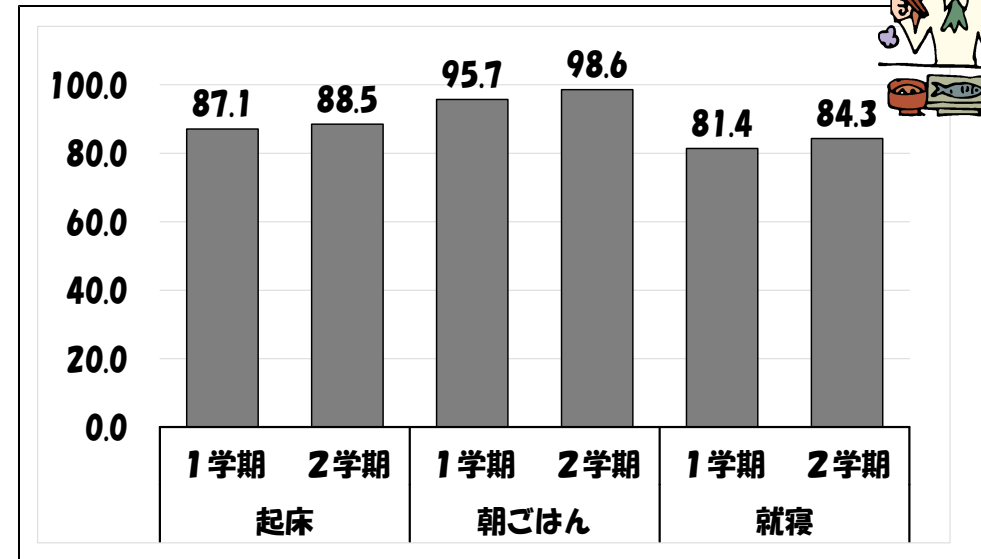


1日のメディアの使用時間の集計では、1学期と比較すると、男子の使用時間は減っていますが、女子が少し増えていることがわかりました。



7年生のほとんどの生徒は1日1~2時間程度の使用でしたが、3時間以上が7名、4時間以上の生徒は2名おり、長時間メディアに触れていることがわかりました。

④ 7年生の期末試験期間中の生活リズム (単位:%)



呉中央中では、私の(僕の)3点固定+1として「起床時間・勉強開始時間・就寝時間+メディア終了時間」を自分で決め、生活のリズムの定着を目指しています。2学期の7年生は少し改善されてきていることがわかりました。

起床時間は6時~7時、就寝時間は22~23時30分までが多かったようです。朝ご飯はほとんどの生徒がしっかり食べて登校していましたが、週末や寝坊したときなどに、時々食べていない生徒がいました。



ほけんだより 12月

呉市立呉中央中学校 保健室 (令和2年12月15日)

呉中央中学校では今年度より、家庭学習時間の確保と生活リズムの定着を目指し「家庭学習調査表・メディアコントロール取り組み表」に取り組んでいます。

2学期も定期試験一週間前には、保護者の皆様にも生徒へのお声かけをお願いいたしました。今回は1学期・2学期に取り組んだメディアコントロールの集計結果をお知らせします。

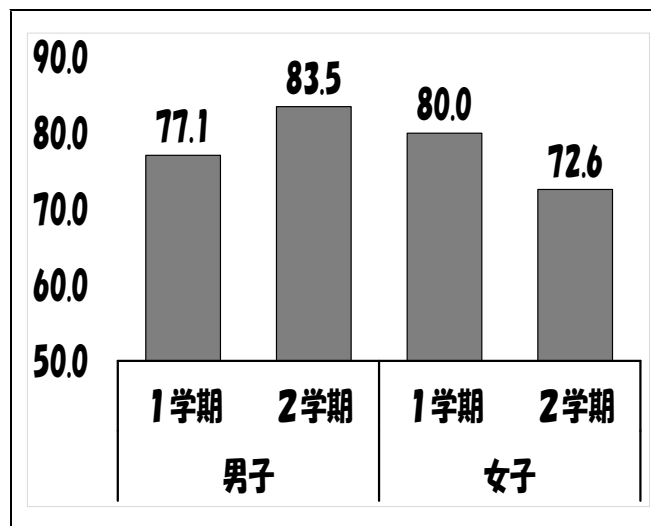


【呉中メディアルール2箇条】

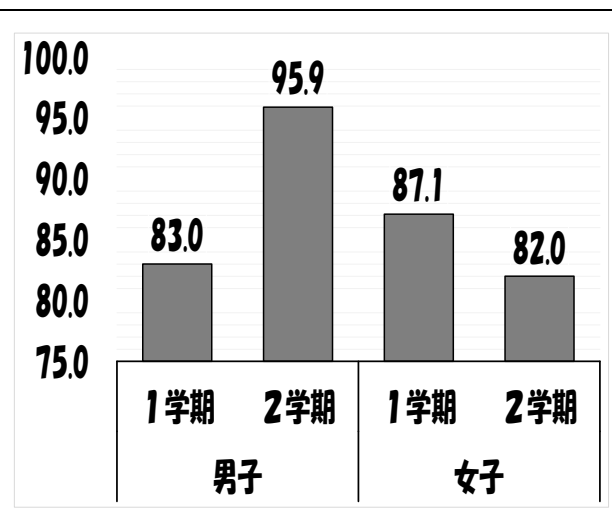
- ① **メディアの時間は1時間以内にする**
- ② **夜10時以降はメディアを使わない**



① メディアの時間は1時間以内にする (単位:%)

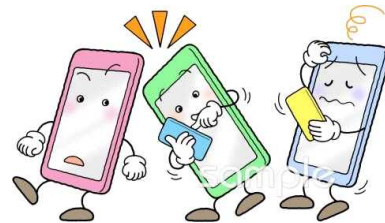


② 夜10時以降はメディアを使わない (単位:%)



2学期は、保護者の皆様のご協力もあり、多くの生徒が「メディアの時間は1時間以内にする」ことを意識して、学習に取り組んでいました。

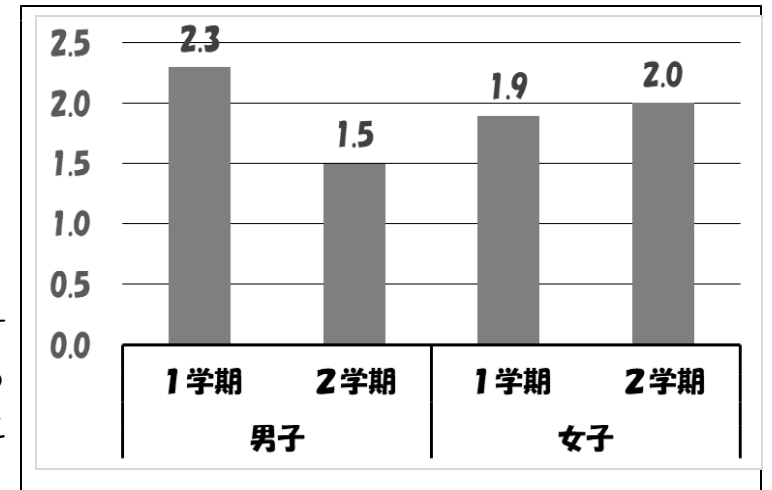
2学期になって、7年生は女子にメディアを使う人が多くなっていました。



③ 1日のメディアの使用時間 (単位:時間)

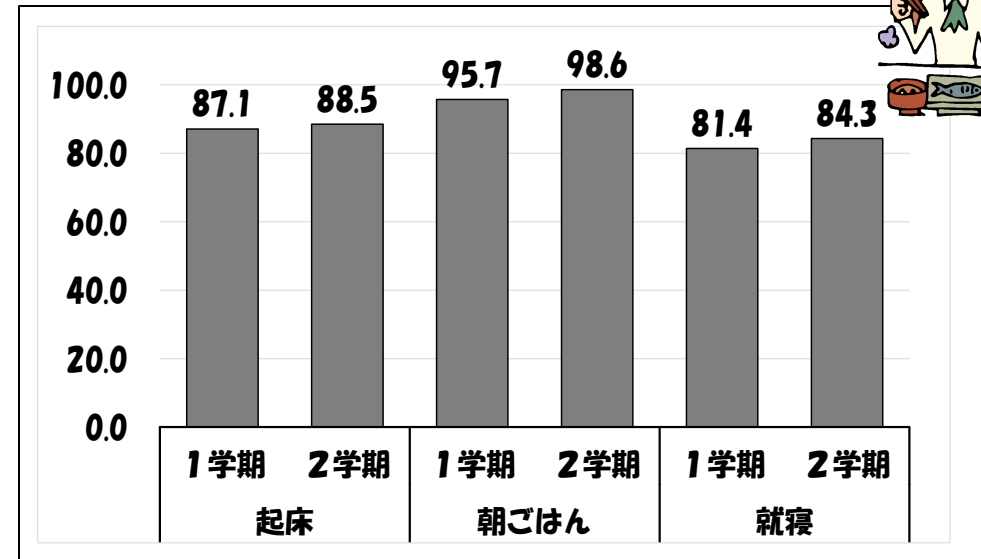


1日のメディアの使用時間の集計では、1学期と比較すると、男子の使用時間は減っていますが、女子が少し増えていることがわかりました。



7年生のほとんどの生徒は1日1~2時間程度の使用でしたが、3時間以上が7名、4時間以上の生徒は2名おり、長時間メディアに触れていることがわかりました。

④ 7年生の期末試験期間中の生活リズム (単位:%)



呉中央中では、私の(僕の)3点固定+1として「起床時間・勉強開始時間・就寝時間+メディア終了時間」を自分で決め、生活のリズムの定着を目指しています。2学期の7年生は少し改善されてきていることがわかりました。

起床時間は6時~7時、就寝時間は22~23時30分までが多かったようです。朝ご飯はほとんどの生徒がしっかり食べて登校していましたが、週末や寝坊したときなどに、時々食べていない生徒がいました。



ほけんだより 12月

呉市立呉中央中学校 保健室 (令和2年12月15日)

呉中央中学校では今年度より、家庭学習時間の確保と生活リズムの定着を目指し「家庭学習調査表・メディアコントロール取り組み表」に取り組んでいます。

2学期も定期試験一週間前には、保護者の皆様にも生徒へのお声かけをお願いいたしました。今回は1学期・2学期に取り組んだメディアコントロールの集計結果をお知らせします。

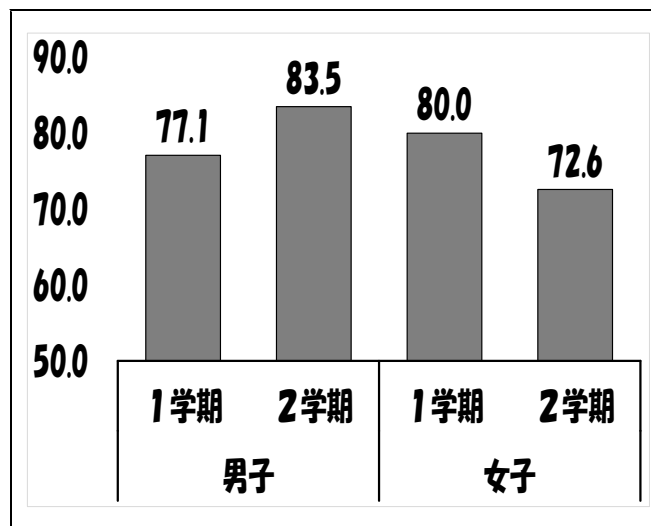


【呉中メディアルール2箇条】

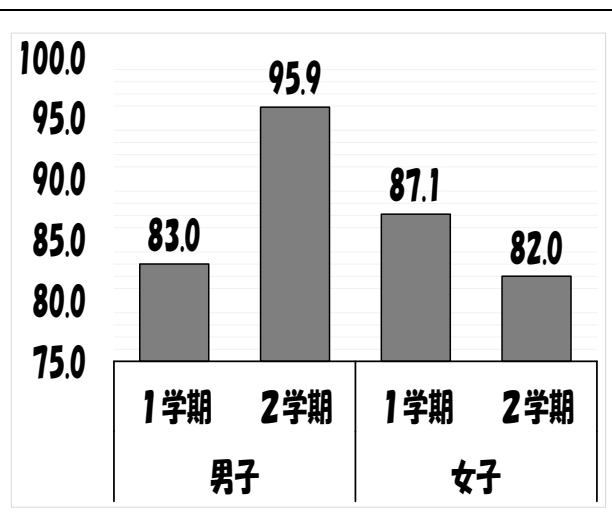
- ① **メディアの時間は1時間以内にする**
- ② **夜10時以降はメディアを使わない**



① メディアの時間は1時間以内にする (単位:%)

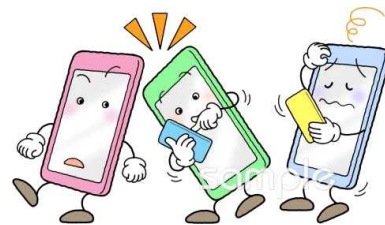


② 夜10時以降はメディアを使わない (単位:%)



2学期は、保護者の皆様のご協力もあり、多くの生徒が「メディアの時間は1時間以内にする」ことを意識して、学習に取り組んでいました。

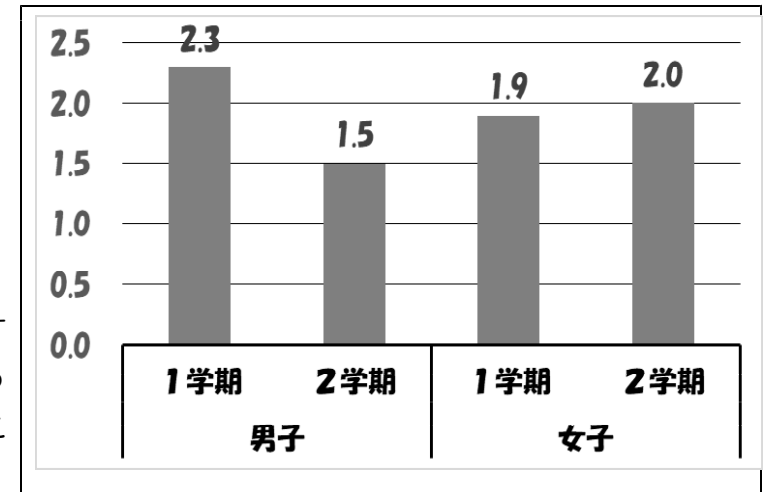
2学期になって、7年生は女子にメディアを使う人が多くなっていました。



③ 1日のメディアの使用時間 (単位:時間)

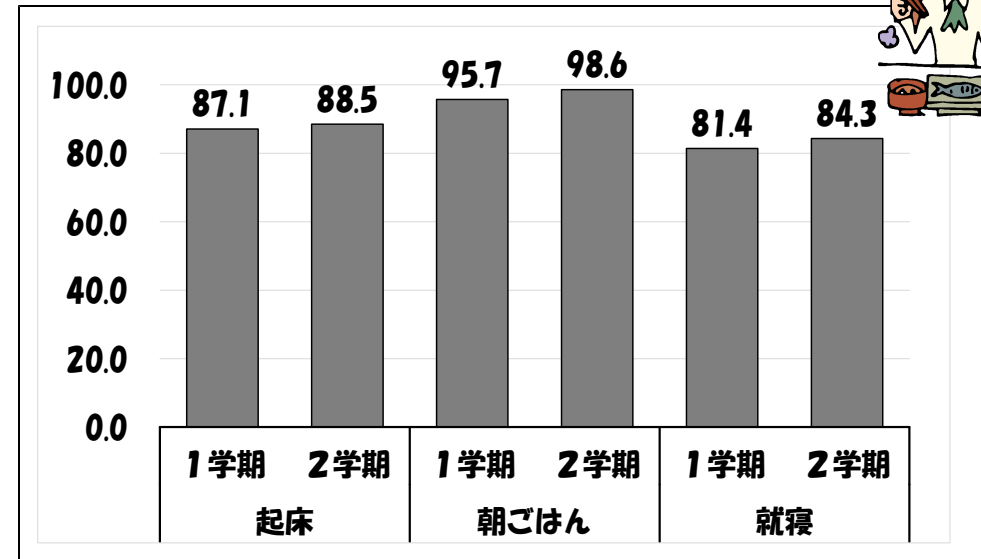


1日のメディアの使用時間の集計では、1学期と比較すると、男子の使用時間は減っていますが、女子が少し増えていることがわかりました。



7年生のほとんどの生徒は1日1~2時間程度の使用でしたが、3時間以上が7名、4時間以上の生徒は2名おり、長時間メディアに触れていることがわかりました。

④ 7年生の期末試験期間中の生活リズム (単位:%)



呉中央中では、私の(僕の)3点固定+1として「起床時間・勉強開始時間・就寝時間+メディア終了時間」を自分で決め、生活のリズムの定着を目指しています。2学期の7年生は少し改善されてきていることがわかりました。

起床時間は6時~7時、就寝時間は22~23時30分までが多かったようです。朝ご飯はほとんどの生徒がしっかり食べて登校していましたが、週末や寝坊したときなどに、時々食べていない生徒がいました。



ほけんだより 12月

呉市立呉中央中学校 保健室 (令和2年12月15日)

呉中央中学校では今年度より、家庭学習時間の確保と生活リズムの定着を目指し「家庭学習調査表・メディアコントロール取り組み表」に取り組んでいます。

2学期も定期試験一週間前には、保護者の皆様にも生徒へのお声かけをお願いいたしました。今回は1学期・2学期に取り組んだメディアコントロールの集計結果をお知らせします。

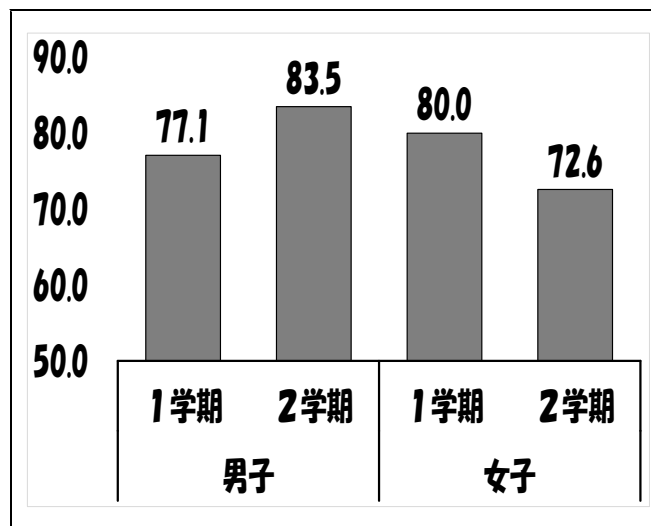


【呉中メディアルール2箇条】

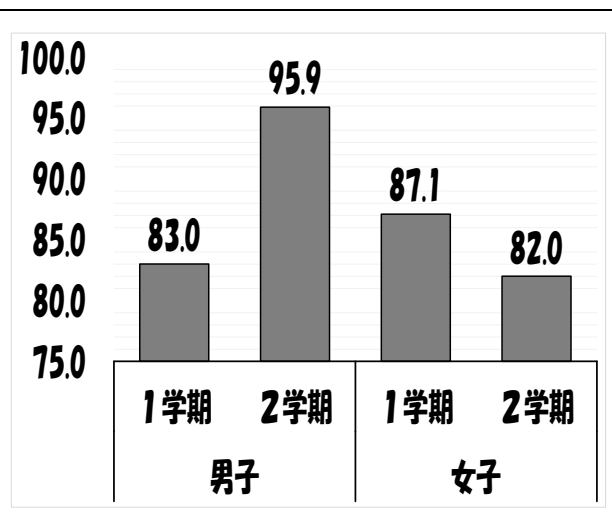
- ① **メディアの時間は1時間以内にする**
- ② **夜10時以降はメディアを使わない**



① **メディアの時間は1時間以内にする** (単位:%)

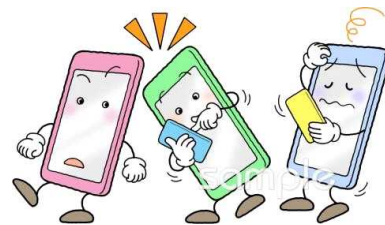


② **夜10時以降はメディアを使わない** (単位:%)



2学期は、保護者の皆様のご協力もあり、多くの生徒が「メディアの時間は1時間以内にする」ことを意識して、学習に取り組んでいました。

2学期になって、7年生は女子にメディアを使う人が多くなっていました。

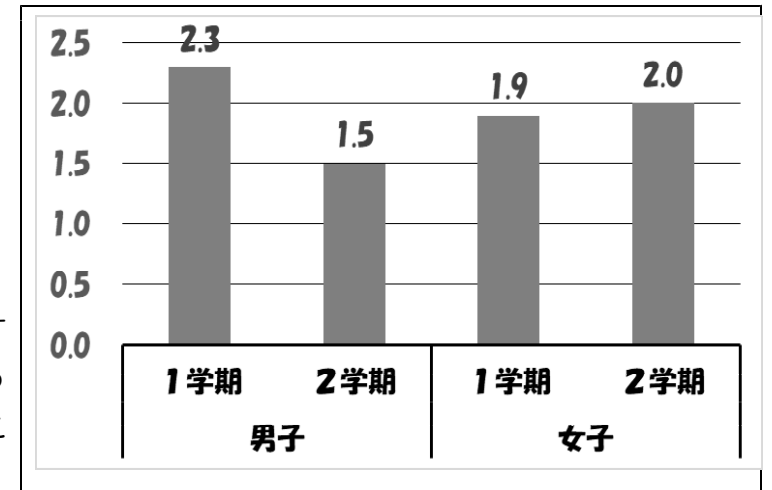


③ **1日のメディアの使用時間**

(単位:時間)



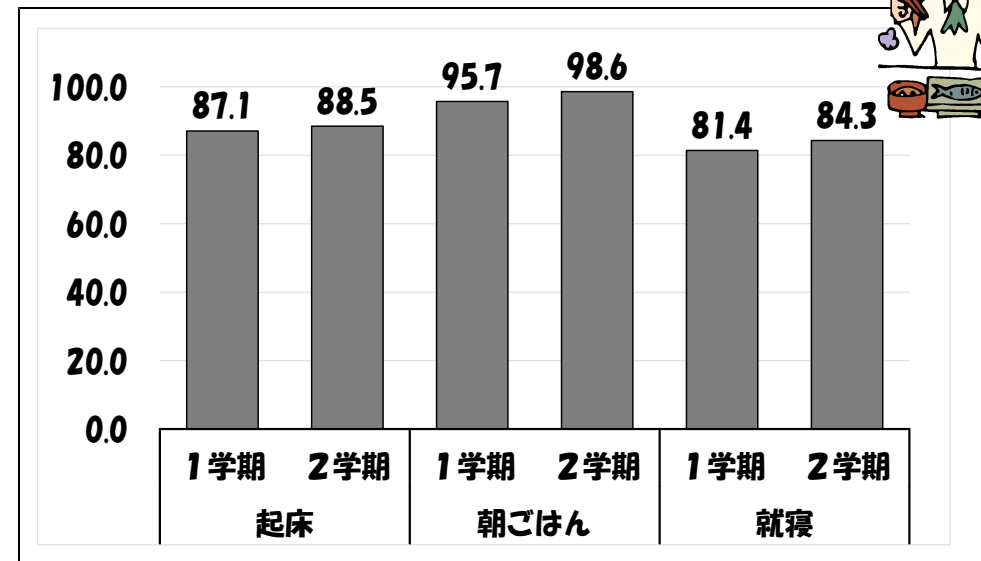
1日のメディアの使用時間の集計では、1学期と比較すると、男子の使用時間は減っていますが、女子が少し増えていることがわかりました。



7年生のほとんどの生徒は1日1~2時間程度の使用でしたが、3時間以上が7名、4時間以上の生徒は2名おり、長時間メディアに触れていることがわかりました。

④ **7年生の期末試験期間中の生活リズム**

(単位:%)



呉中央中では、私の(僕の)3点固定+1として「起床時間・勉強開始時間・就寝時間+メディア終了時間」を自分で決め、生活のリズムの定着を目指しています。2学期の7年生は少し改善されてきていることがわかりました。

起床時間は6時~7時、就寝時間は22~23時30分までが多かったようです。朝ご飯はほとんどの生徒がしっかり食べて登校していましたが、週末や寝坊したときなどに、時々食べていない生徒がいました。



ほけんだより 12月

呉市立呉中央中学校 保健室 (令和2年12月15日)

呉中央中学校では今年度より、家庭学習時間の確保と生活リズムの定着を目指し「家庭学習調査表・メディアコントロール取り組み表」に取り組んでいます。

2学期も定期試験一週間前には、保護者の皆様にも生徒へのお声かけをお願いいたしました。今回は1学期・2学期に取り組んだメディアコントロールの集計結果をお知らせします。

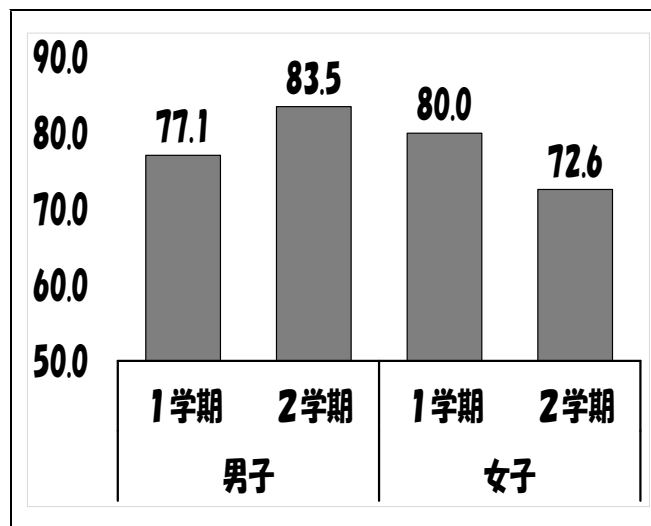


【呉中メディアルール2箇条】

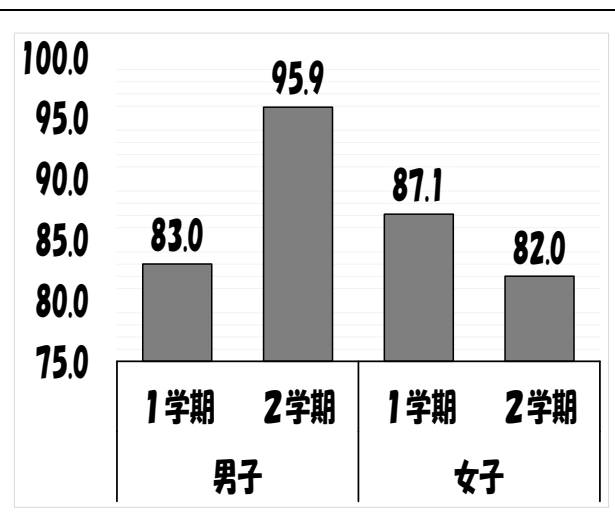
- ① **メディアの時間は1時間以内にする**
- ② **夜10時以降はメディアを使わない**



① メディアの時間は1時間以内にする (単位:%)



② 夜10時以降はメディアを使わない (単位:%)



2学期は、保護者の皆様のご協力もあり、多くの生徒が「メディアの時間は1時間以内にする」ことを意識して、学習に取り組んでいました。

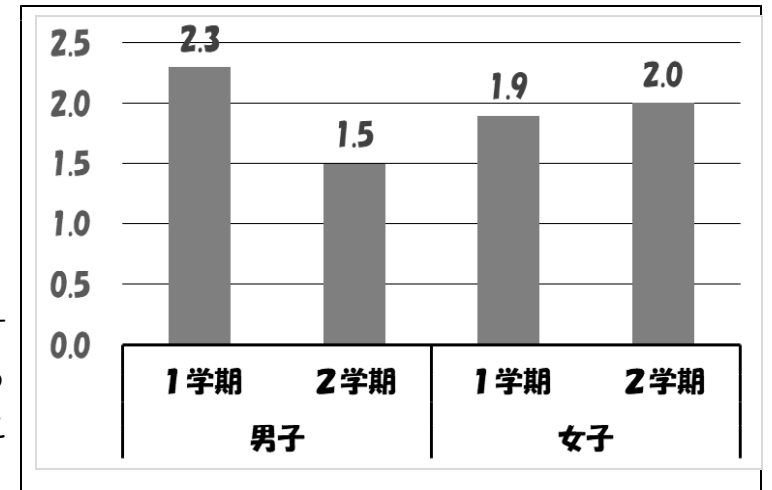
2学期になって、7年生は女子にメディアを使う人が多くなっていました。



③ 1日のメディアの使用時間 (単位:時間)

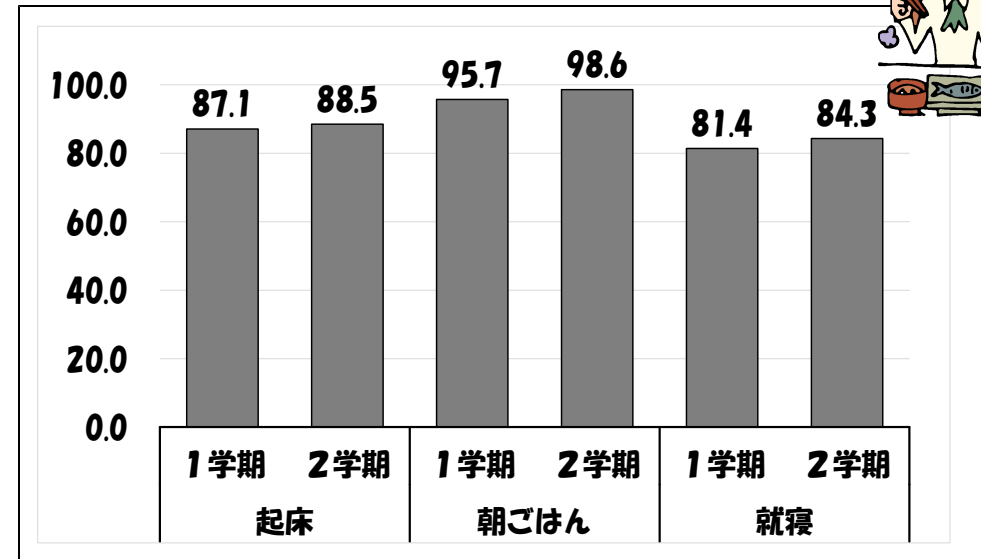


1日のメディアの使用時間の集計では、1学期と比較すると、男子の使用時間は減っていますが、女子が少し増えていることがわかりました。



7年生のほとんどの生徒は1日1~2時間程度の使用でしたが、3時間以上が7名、4時間以上の生徒は2名おり、長時間メディアに触れていることがわかりました。

④ 7年生の期末試験期間中の生活リズム (単位:%)



呉中央中では、私の(僕の)3点固定+1として「起床時間・勉強開始時間・就寝時間+メディア終了時間」を自分で決め、生活のリズムの定着を目指しています。2学期の7年生は少し改善されてきていることがわかりました。

起床時間は6時~7時、就寝時間は22~23時30分までが多かったようです。朝ご飯はほとんどの生徒がしっかり食べて登校していましたが、週末や寝坊したときなどに、時々食べていない生徒がいました。

