

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が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。

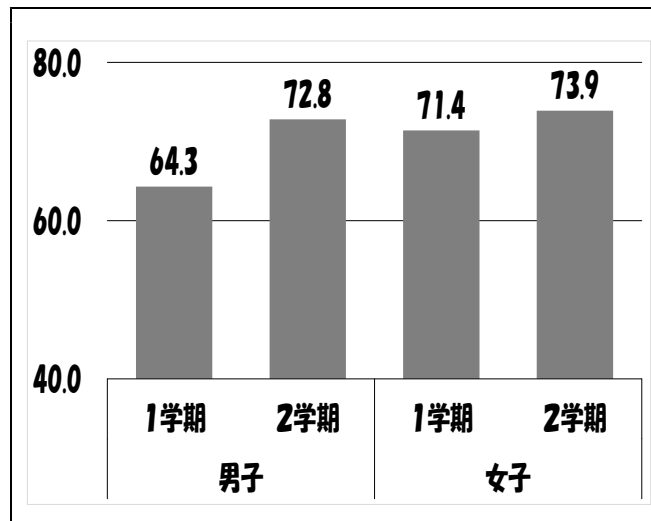


【呉中メディアルール2箇条】

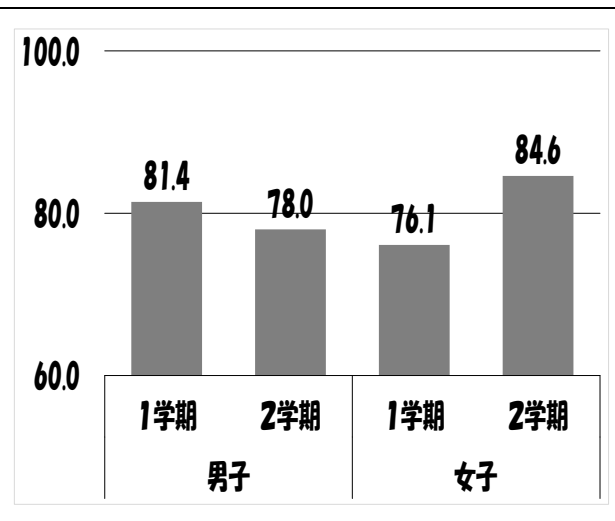
- ① **メディアの時間は1時間以内にする**
- ② **夜10時以降はメディアを使わない**



① メディアの時間は1時間以内にする (単位:%)

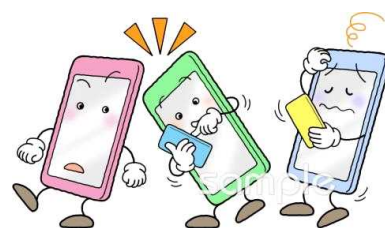


② 夜10時以降はメディアを使わない (単位:%)



2学期は、保護者の皆様のご協力もあり、1学期よりも「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。

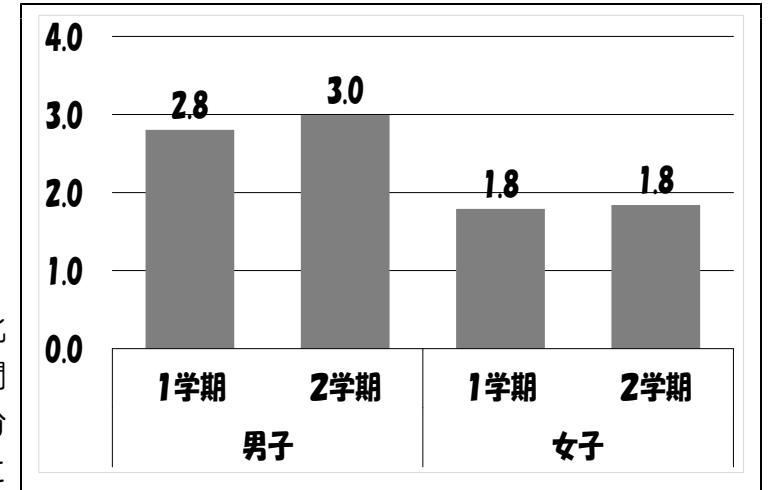
2学期の8年生は女子の方が、「夜10時以降はメディアを使わない」を意識している人が多くなっていました。



③ 1日のメディアの使用時間 (単位:時間)

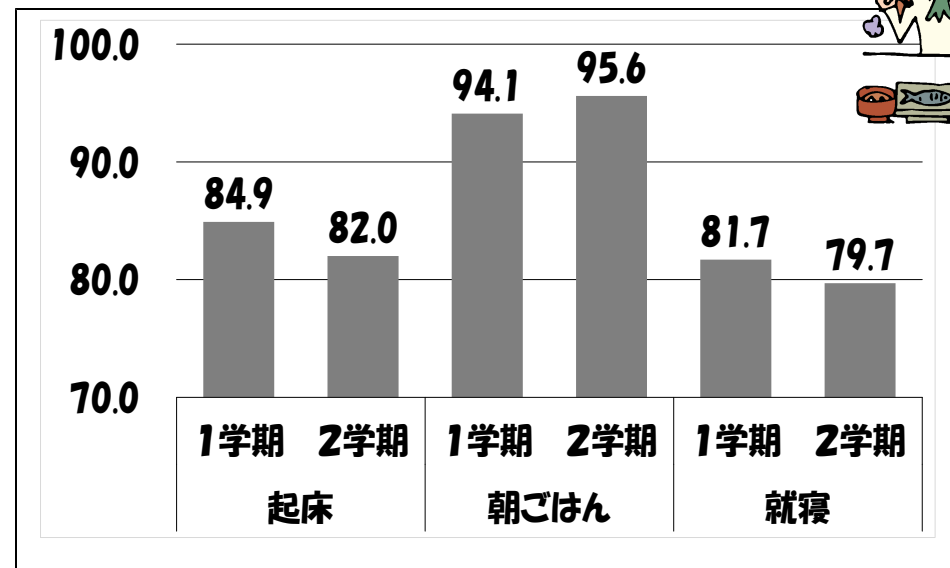


1日のメディアの使用時間の集計では、1学期と比較すると、男子の使用時間が少し増えていることが分かりました。8年生のほと



んどの生徒は1日2~3時間程度の使用でした。特に4時間は7名、5時間は1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 8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。起床時間は6時~7時、就寝時間は22~23時30分までが多かったです。2学期は夜更かしから、朝なかなか起きられない生徒がいたようです。朝ご飯はほとんどの生徒が食べて登校していましたが、時々寝坊して食べていない生徒がいました。