

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。

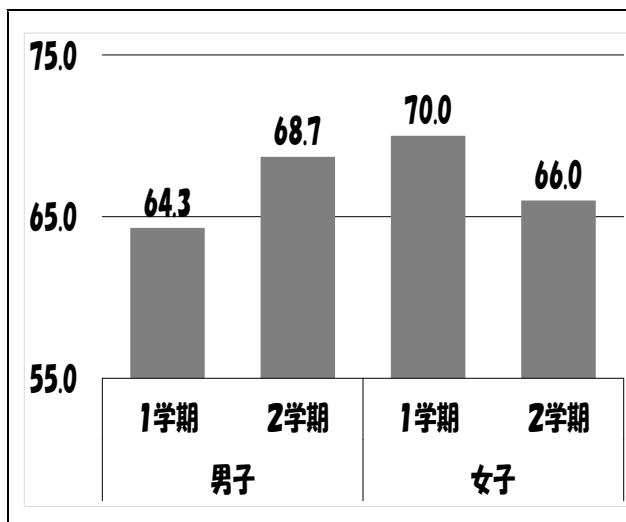


【呉中メディアルール2箇条】

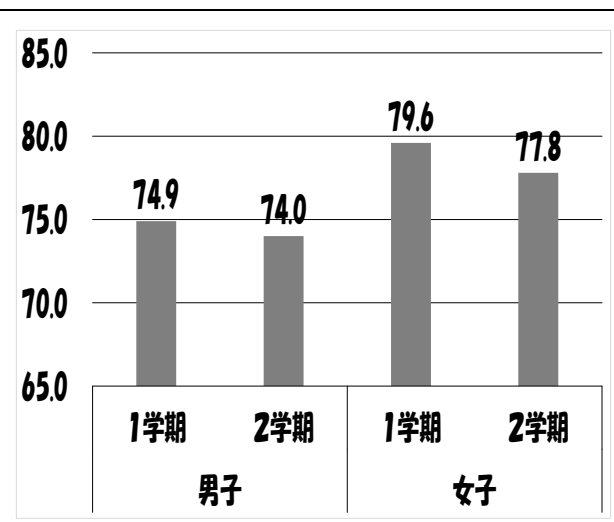
- ① **メディアの時間は1時間以内にする**
- ② **夜10時以降はメディアを使わない**



① メディアの時間は1時間以内にする (単位:%)

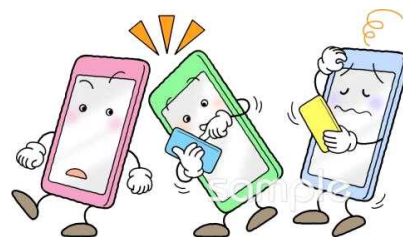


② 夜10時以降はメディアを使わない (単位:%)



2学期は、保護者の皆様のご協力もあり、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。

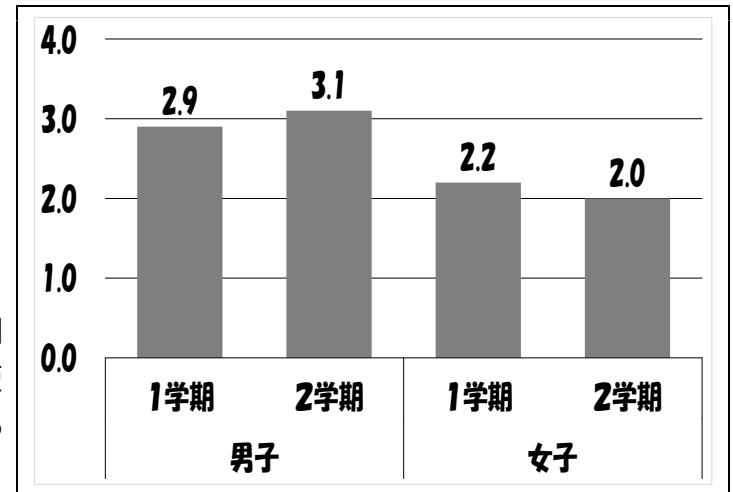
9年生は2学期に女子の方がメディアを使う人が多くなっていました。



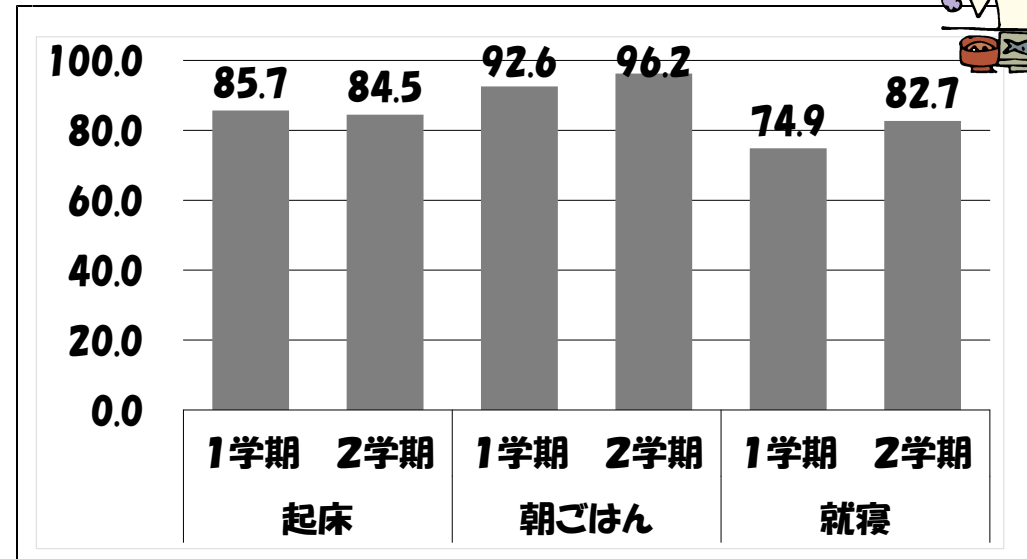
③ 1日のメディアの使用時間 (単位:時間)



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、男子の使用時間が少し増えていることがわかりました。9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、さらに6時間以上の生徒も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 9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9年生は、ほぼ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30分~7時、就寝時間は23~24時までが多かったようです。朝ごはんは、1学期よりも多くの生徒が食べて登校するようになりました。これからもしっかり朝ごはんを食べて元気に冬を乗り越えましょう。

