

# ほけんだより 8月

呉市立呉中央中学校 保健室 (令和2年8月24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。

期末試験一週間前には、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、7月に取り組んだ「メディアコントロール取り組み表」の集計結果をお知らせします。

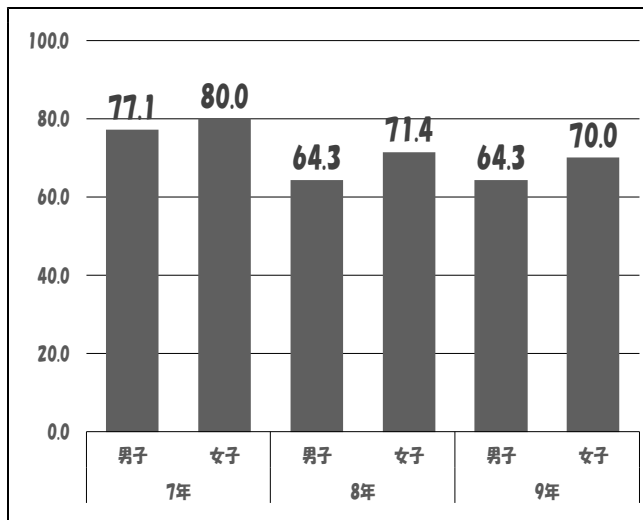


## 【呉中メディアルール2箇条】

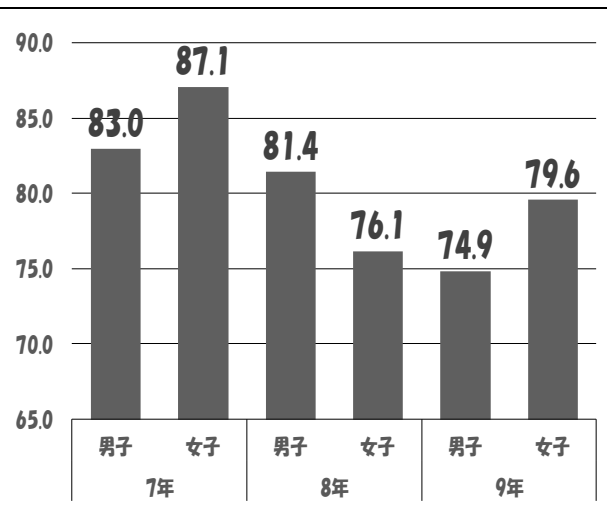
- ① **メディアの時間は1時間以内にする**
- ② **夜10時以降はメディアを使わない**



### 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:%)

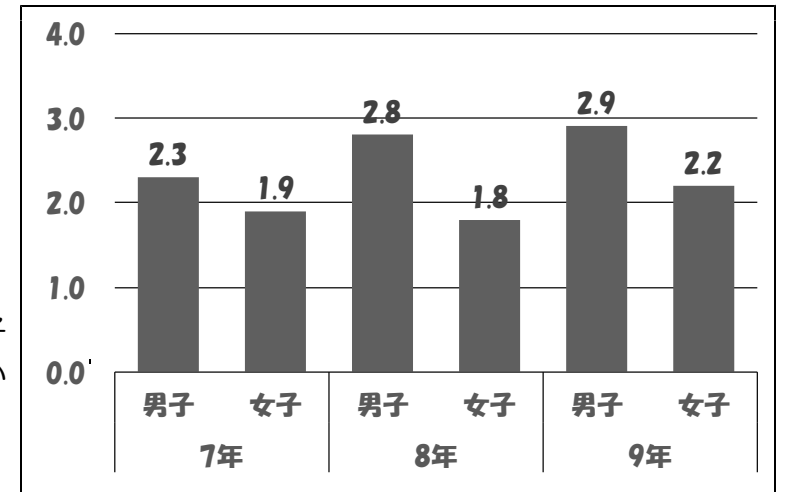


試験期間中は、保護者の皆様のご協力もあり、多くの生徒が「メディアの時間は1時間以内にする」ことを意識して、学習に取り組んでいました。

「夜10時以降はメディアを使わない」では、学年が上がるにつれ、メディアを使う人が多くなっていました。



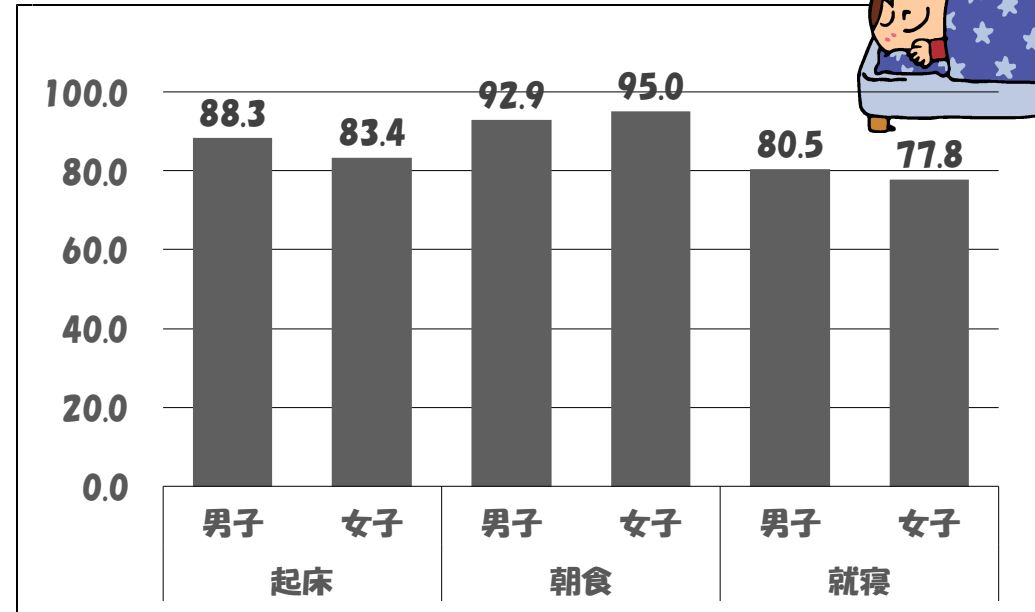
### ② 現在のメディアの使用時間 (単位:時間)



現在のメディアの使用時間の集計では、どの学年も男子の使用時間が多いことがわかりました。

ほとんどの生徒は一日、1～2時間程度の使用でしたが、4時間以上が21名、中でも10時間以上の生徒は3名もあり、長時間メディアに触れていることがわかりました。

### ③ 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～6時半、勉強開始時間は17時～19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、週末の土日に時々食べていない生徒がいました。