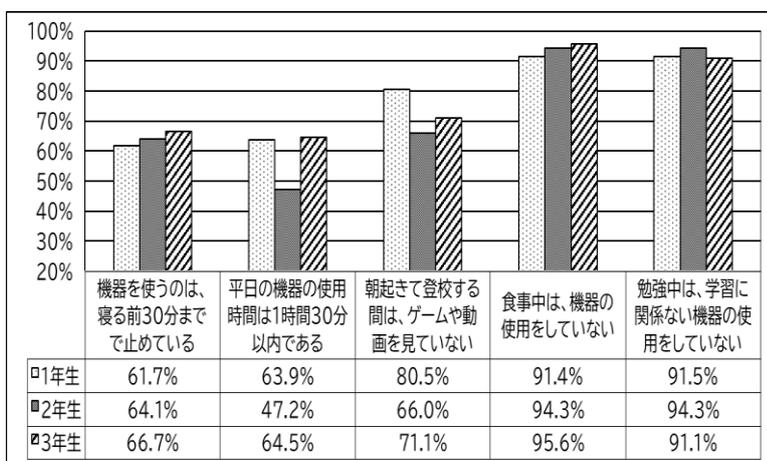


第1回「My健」6月10日(月)~6月14日(金)の結果

第1回「My健」を実施しました。今年度は、「自分の1日は自分でデザインする」ことを目標にして、下校後の時間割を決めて取り組みました。保護者の皆様からは、御多用の中、御協力いただきありがとうございました。

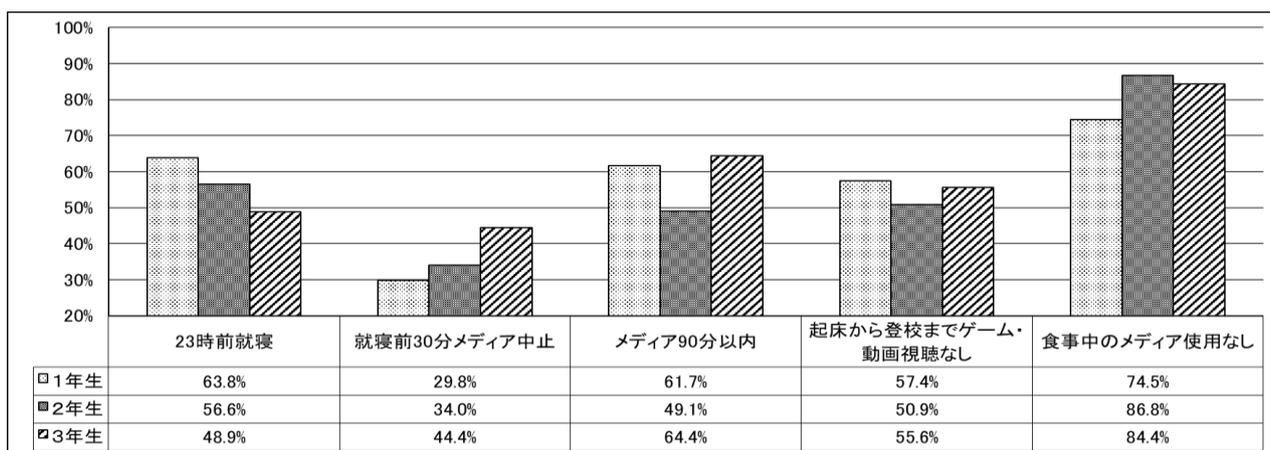
1 「南中ルール」の振り返り「できている」+「まあまあできている」



「My健」週間が始まる前に、普段の生活における「南中ルール」の振り返りをしました。

課題として、「平日の使用時間は1時間30分以内」の達成度が低いことが挙げられます。特に、2年生の利用時間が長くなっていることが伺えます。

2 第1回「My健」結果 就寝時刻とメディア利用状況 5日間達成者



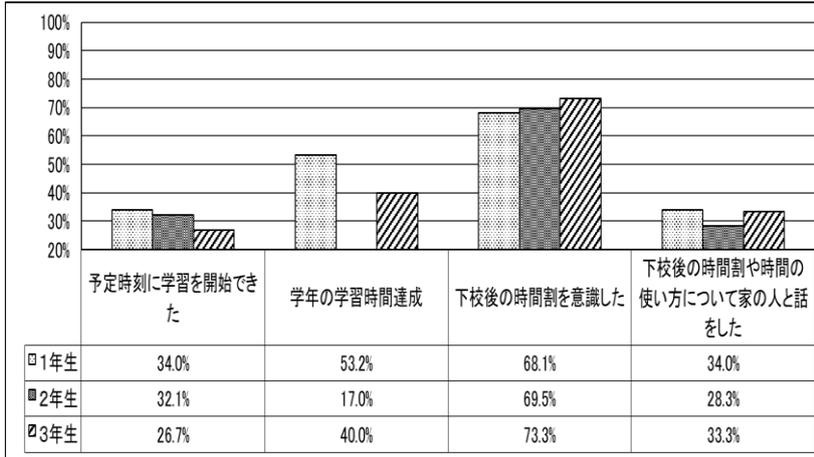
(1) 成果

「食事中に機器を使用しない」生徒が、全学年で70%以上でした。

(2) 課題

- ① 「就寝前30分には機器を使うことをやめる」ことができた生徒は、全学年で45%以下でした。
- ② 「23時前就寝」は、学年が上がるにつれて就寝時刻の達成率が下がりました。

3 下校後の時間の使い方について 5日間達成者



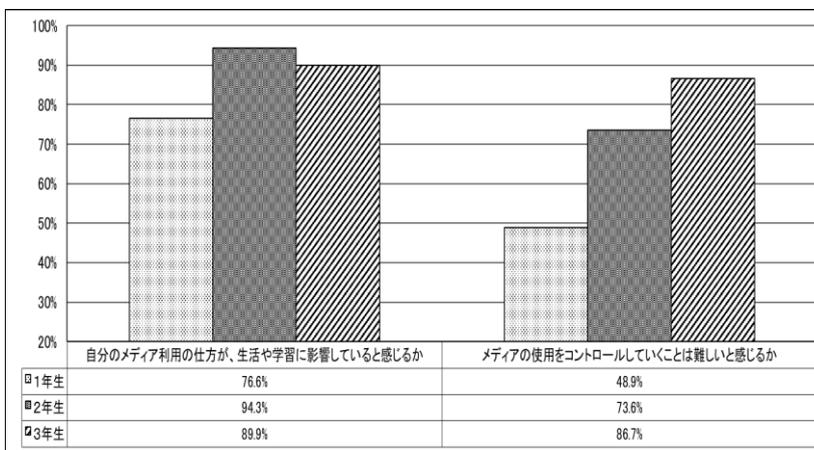
(1) 成果

全学年で「下校後の時間割を意識して生活できた」生徒が、70%前後となりました。

(2) 課題

「学年の学習時間達成」において、2年生の数値が低かったです。

4 メディア利用の仕方に対する意識



(1) 「自分のメディア利用の仕方が生活、学習に影響していると感じるか」を尋ねました。

「影響していると思う」「やや影響していると感じる」と回答した生徒は、各学年で70%以上になりました。

(2) 特に、2年生で95.%近くの生徒が「難しい」と回答しました。その理由について、下記のことが挙げられました。

- ①LINEのやりとりが終わらない。終え方が分からない。返信が気になる。
- ②ゲームや動画視聴など、途中の中断ができない。止められない。
- ③何も通知がきていなくても機器を触ってしまう。暇だと、とりあえずスマホを触ってしまう。

5 振り返り

- (1) 5日間の達成率が高い生徒は、「下校後の時間割や時間の使い方について家の人と話をした」「自分が決めた下校後の時間割を意識して生活した」「My 健カードを冷蔵庫や玄関、机にはって確認しながら生活した」と回答しました。
- (2) 生徒から、YouTube、YouTube ショート、Instagram など、「視聴を途中で止められない」「次々に興味のある動画が流れるので見てしまう」ということが挙げられました。「通知がなくても、とりあえずスマホを持ち、何となく動画を見ているうちに長時間になっている」という望ましくない習慣となっていることが分かりました。
- (3) 生徒の振り返りから、「今のダラダラした生活を変えたかったから、下校後の時間の使い方を意識して過ごした」との記述がありました。生活習慣の改善の必要性を感じ、継続して取り組めるように、今後も御家庭での御指導と見守りをお願いします。
- (4) 保護者の方からは「中学生になり生活のリズムをつかむのに苦労していましたが、時間割を記入することで時間を意識して過ごすことができましたと思います」「楽しみも必要だが、『まず勉強』というメリハリのある生活ができるようになってほしい」「YouTube ショートがやめられないようなので、話し合っってルールを決めました。」など、たくさんのコメントをいただきました。御協力くださり、ありがとうございました。