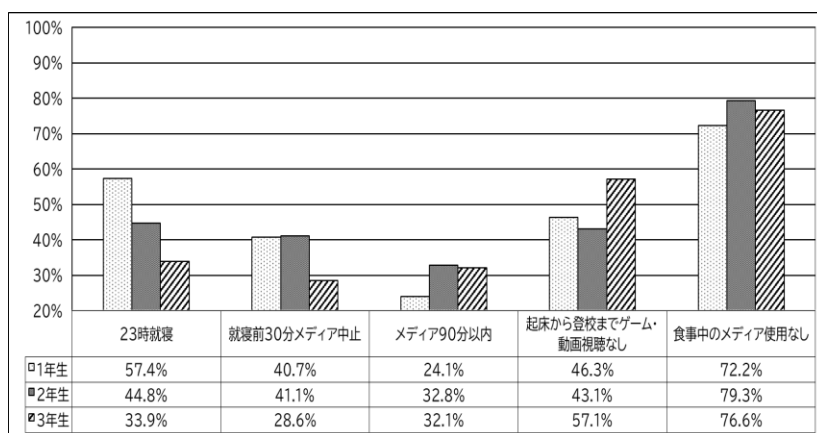


第2回「My健」10月21日(月)~10月25日(金) の結果

10月に第2回「My健」を実施しました。保護者の皆様からは御協力いただき、ありがとうございました。

1 「就寝時刻とメディア利用状況」5日間達成者



(1) 成果

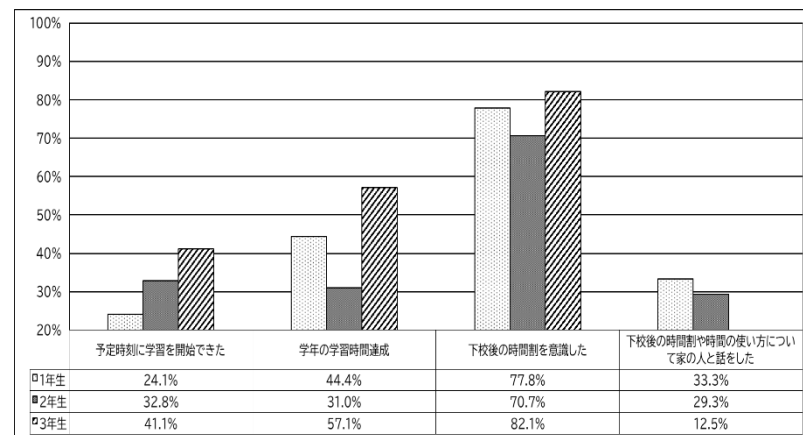
「就寝前 30 分間メディア中止」ができた生徒が、1、2年生で 40%以上になり、第1回「My健」よりも達成率が上がりました。

(2) 課題

①「メディア 90 分間以内」ができた生徒が、第1回「My健」よりもすべての学年で達成率が下がりました。

②「23 時前就寝」は、全ての学年で第1回「My健」よりも就寝時刻の達成率が下がりました。

2 「下校後の時間の使い方について」5日間達成者



(1) 成果

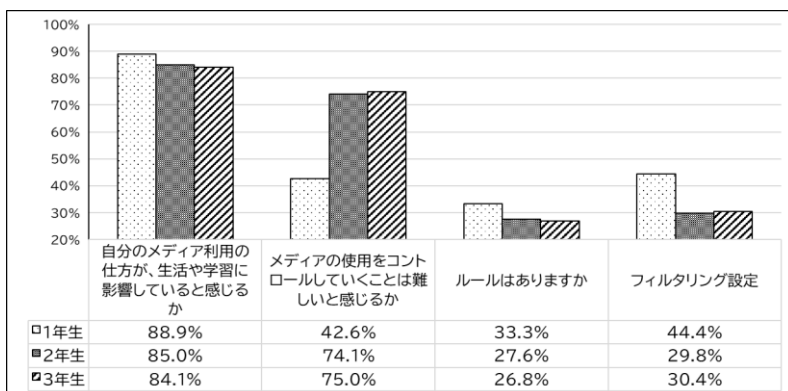
① 全学年で「下校後の時間割を意識して生活できた」生徒が 70%以上となり、全学年で第1回「My健」よりも意識した生徒が多くなりました。

② 全学年で「学年の学習時間を達成」した生徒が第1回「My健」よりも多くなりました。

(2) 課題

「予定時刻に学習を開始できた」生徒が、1年生で 10%ほど達成率が下がりました。

3 「メディア機器利用」



(1) 成果

メディアをコントロールすることは難しいと感じる生徒は、3年生で9.1%減りました。

(2) 課題

メディア利用の仕方が生活や学習に影響していると感じる生徒は、1年生で12.3%増えました。

今回、メディア利用の様子について、家庭でのルールがあるか、フィルタリングを設定しているかを質問してみました。「ルールがある」と回答した生徒は2、3年生では30%未満でした。

メディア使用のルールについて、各御家庭での約束事について教えてもらいました

- 夜10時には使用をやめる (①)。 ○ゲームは1時間以内でやめる (①)。
- 22時になったら預ける (①)。 ○22時～7時までスマホを使わない (①)。
- アプリに時間制限がある (①)。 ○自分の部屋に持っていない (②)。
- 寝るときはリビングに置いて寝る (②)。 ○自分で勝手にアプリを入れない (③)。
- 見守りスイッチを設定する (③)。

全校の傾向をまとめると、①「時間に関するルール」、②「使用する環境に関するルール」、③「使用の仕方に関するルール」の3つの約束事が多く決められていることが分かりました。

4 全体の傾向と家庭でのルールづくりについて

(1) 3年生では、「下校後すぐに勉強するようにした」「先に勉強するようにした」との記述が多くありました。下校後の時間割を意識して過ごした生徒の割合は、第1回「My健」と比較して8.8%上がり、学年の学習時間達成率も17.1%上がりました。「受験に向けて」の記述も多くみられ、下校後の時間割や時間の使い方について、家の人と話をしなくても、自ら時間の使い方を意識して生活している生徒が増えていました。

(2) 1年生で「LINEの終わりが分からない」と記述する生徒が、第1回「My健」よりも増えました。「ステータスメッセージ」で「LINEの使用は〇時まで」と設定しておく（右図参照）と、使用できる状況を相手に伝えられます。

「ステータスメッセージ」で宣言

(3) 11月7日（水）の「南中学校区合同学校保健委員会」で、石川医院の小児科医師 高橋先生から、「年齢によって友達との付き合い方で睡眠時間が変わります。フィルタリングを活用すること、ルールが守れなかったときは親子での話し合いをすることが大切です。」というお話がありました。

「My健」期間は、ルールが守れているかを確認して、見直す機会にしていただければと思います。ルールが守れていない場合には、どうしてそのルールが必要なのか、守れない場合はどうするのか、といったことを含めて、御家庭のルールを決めて、定期的な点検や確認をお願いします。