

竹鼻中学校 メディアコントロール取組まとめ

令和4年12月 竹鼻中学校 保健室

【11月7日(月)~11日(金)実施】

これは、昨年度竹鼻中学校でアンケートを実施したときに、生徒のみなさんがおすすめしてくれた電子メディアとの上手な付き合い方です。今年度、3年生で学級ごとに健康推進委員が声をかけて、実際にこれらの方法に取り組んでみたので、結果をお知らせします。(テスト期間だったので4位、6位は無し)

電子メディアとの上手な付き合い方 竹中生おすすめの方法ランキング

(これなら効果がありそうだと思うもの、あるいは実際にやってみてよかったもの)

- 1位 寝る時間を決めて毎日同じ時間に寝るようにする(229票)
- 2位 使用時間や使用する日を決める(226票)
- 3位 勉強を先に済ませてから使用する(220票)
- 4位 電子メディア以外に楽しめることをする(164票)
- 5位 学校から帰ってからのスケジュールを決める(142票)
- 6位 家族に管理してもらう(62票)
- 7位 電子メディアを学習以外のことで使用しないようにする(36票)



<3年生のみんなの感想>

3年1組 寝る時間を決めて毎日同じ時間に寝るようにする

◎感じた変化

1. 睡眠時間がしっかりとれた人…64%
2. 生活リズムが整った人…40%
3. 学習時間が増えた、集中して取り組めた人…36%

▲問題点

テスト勉強で寝る時間が遅くなってしまった人がいたが、メディア使用ではいなかった。

3年2組 使用時間や使用する日を決める

◎感じた変化

1. 学習時間が増えた人…63.8%
2. 睡眠時間がしっかりとれた人…44%
3. 学習に集中して取り組めた…41.6%

▲問題点

特になし。

3年3組 勉強を先に済ませてから使用する

◎感じた変化

1. 学習時間が増えた人…47%
2. 学習に集中して取り組めた人…38.8%
3. 変化を感じなかった人…33%

▲問題点

健康に関する変化を感じた人が少なかった。

取り組みやすい
睡眠・学習に効果的
生活リズムが整う

誰でも取り組みやすい
睡眠・学習に効果的

取り組みやすい
学習に特に効果的
健康の変化は少なめ

3年4組 学校から帰ってからのスケジュールを決める

◎感じた変化

1. 学習時間が増えた人…67.8%
2. 睡眠時間がしっかりとれた人…39%
3. 学習に集中して取り組めた人…32%

▲問題点

毎日取り組めた人が26.6%しかいない。

毎日取り組むのが難しかったので
習慣にすることが大切!
学習には効果的

3年5組 電子メディアを学習以外のことで使用しないようにする

◎感じた変化

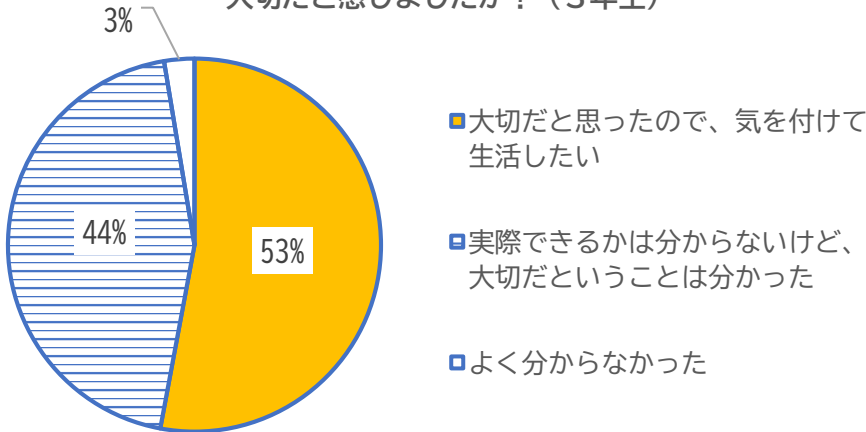
1. 睡眠時間がしっかりとれた人…78%
2. 学習時間が増えた人…72%
3. 学習に集中して取り組めた人…44%

▲問題点

0~1日しか取り組めなかった人が半数近くいた。

継続して実践することが難しい…
効果は高いので
テスト前にやってみるといいかも!

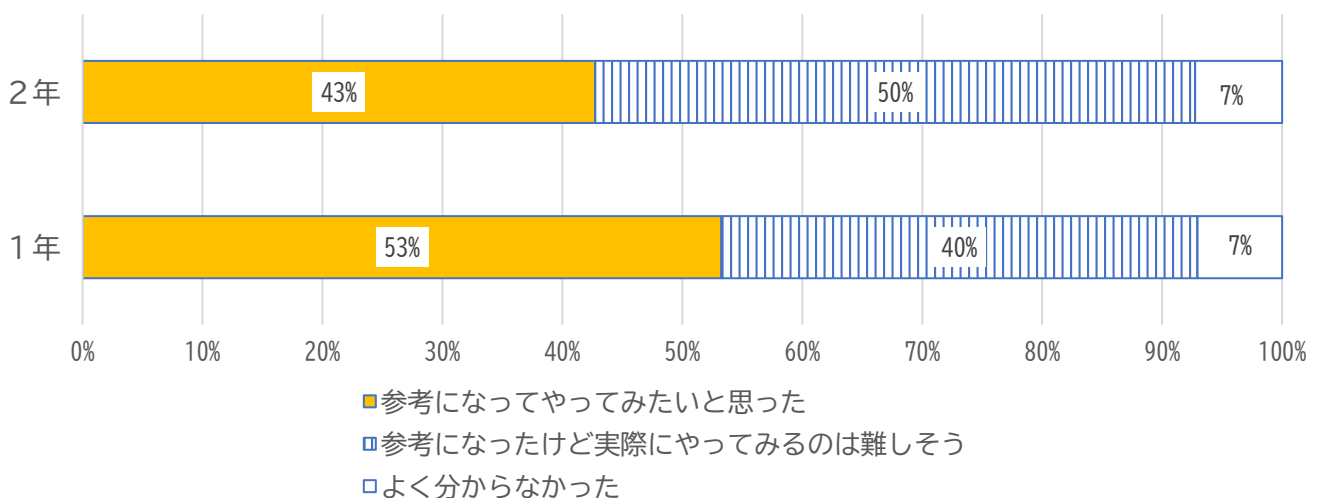
取り組みからメディアコントロールは大切だと感じましたか？（3年生）



振り返りのアンケートで、睡眠や学習の効果を実感できたと答えた人が多かったことから、実際に取り組んでみてメディアコントロールの大切さがわかった人が多かったようです。

また、1・2年生にとっても、3年生の先輩が実際に取り組んでみた感想は参考になった人が多かったようです。

3年生の取組は参考になりましたか？（1・2年生）



継続してメディアコントロールを行ったり、習慣化したりしていくためのアイデアについても今後みんなで考えていきたいですね。家族でも話し合う機会にしてみてください。