

# 学校保健委員会だより

令和4年11月25日  
香焼中学校 学校保健委員会

風が冷たくなり、寒い冬が少しずつ迫ってきました。

さて、11月11日（金）～11月17日（木）の期間にアウトメディアチャレンジを実施しました。ご家庭での実施のご協力、ありがとうございました。集計結果をお知らせします。

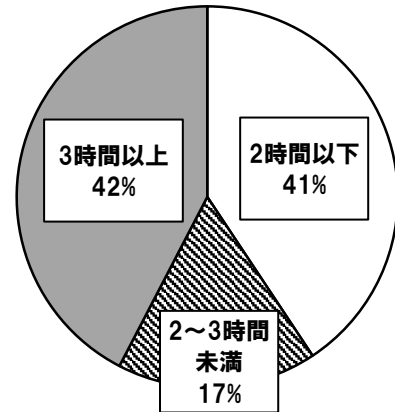
## ～取組の内容について～

今回は、2つの目標のもと実施しました。

- 目標①: 就寝1時間前のアウトメディア  
(就寝前の1時間は、メディア機器を使わない)
- 目標②: メディア機器の目標使用時間

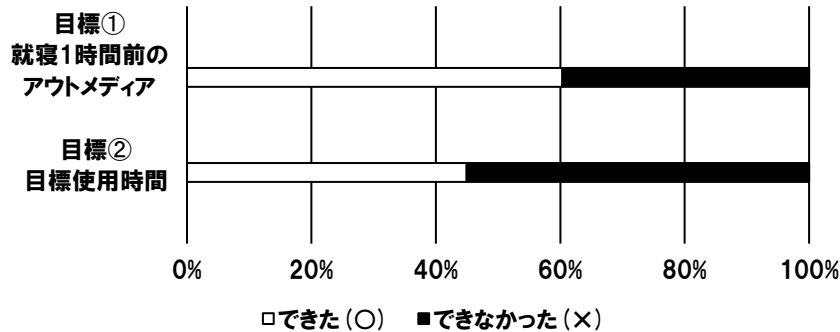
帰宅後のメディア機器の使用時間について一人一人目標を決めて取り組みました。右のグラフは、目標時間の割合です。

### メディア機器使用時間 目標

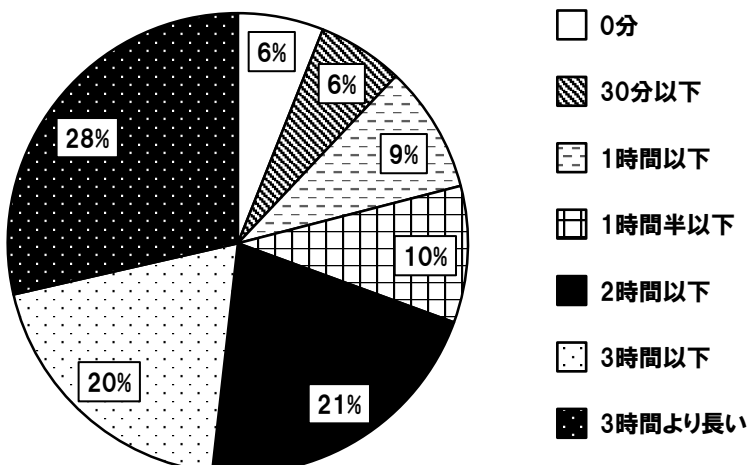


## ～取組の結果～

### 目標の達成率

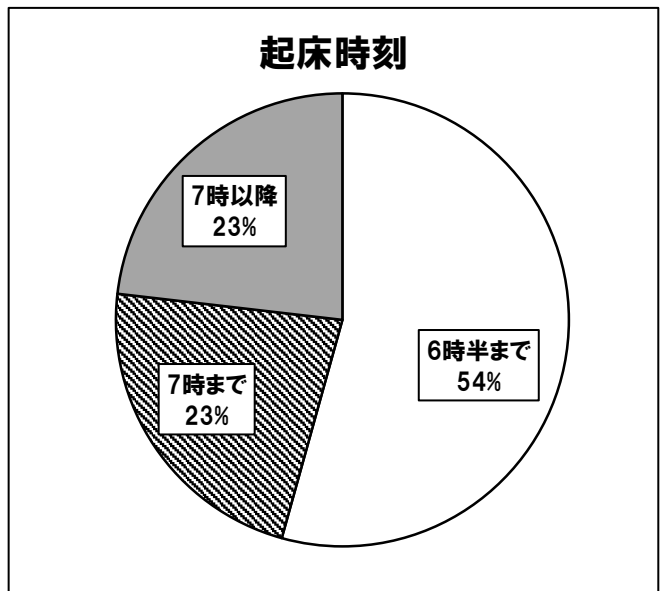
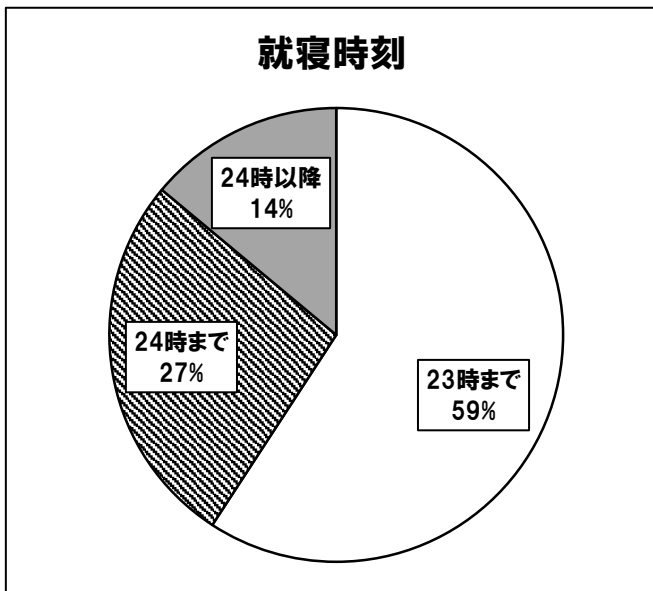
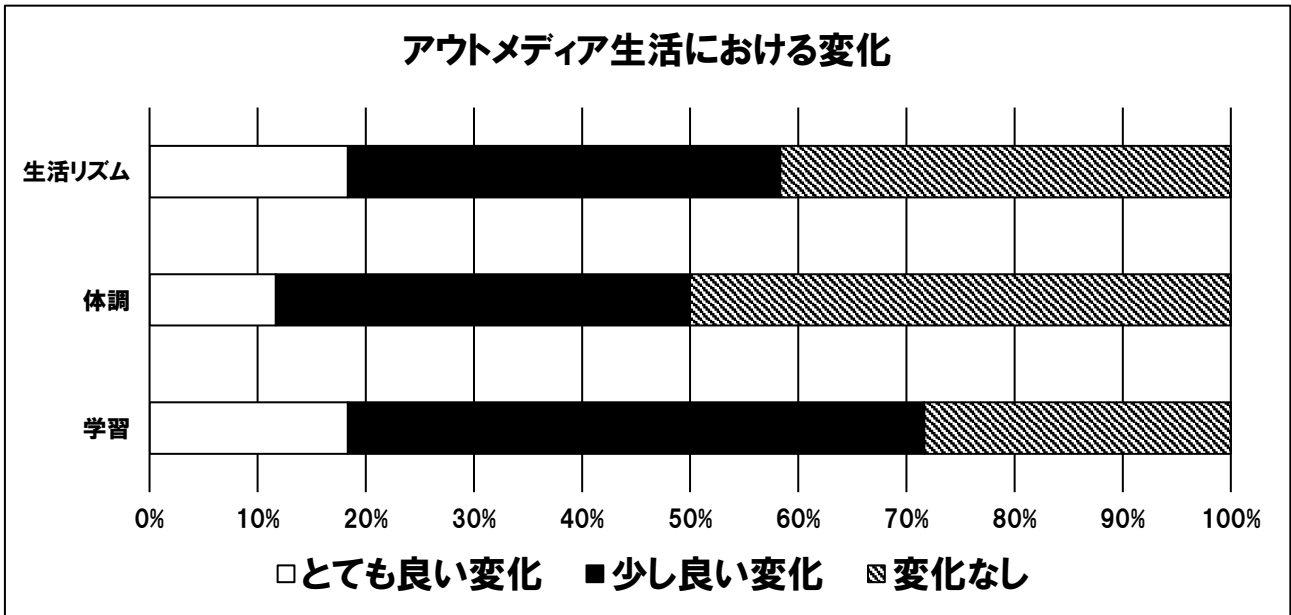


### メディア機器使用時間 結果



就寝前のアウトメディアに取り組むことで、「よく眠れた」「すっきり起きることができた」との声がありました。一方、アウトメディア期間かつテスト期間でさえ、帰宅後のメディア機器使用時間が3時間を超える生徒が多く、課題です。なかには目標を4時間以上に設定する生徒もいたため、生活・健康・学習への影響が心配な結果となりました。目標①・②のどちらについても、達成率が上がるように、アウトメディアを意識した生活を促す必要があります。

## ～アウトメディアと生活リズム～



半数以上の生徒が、アウトメディアを行うことで生活リズム・体調・学習に良い変化があったと感じていました。就寝時刻については、9月に行った生活リズムチェックの目標時刻よりも30分早めて23時に設定しましたが、前回と同じくらいの生徒が目標時刻（23時）までに就寝することができ、やや改善傾向にあります。アウトメディアの取組が良い影響を与えたとも考えられます。一方、起床時刻については、平日と休日で大きく異なることが課題です。起床時刻・就寝時刻の乱れは、体内時計の乱れにつながります。さらに、体内時計の乱れは日中の活動や睡眠に悪影響を及ぼし、生活習慣病その他疾患を引き起こすこともあります。できるだけ決まった時刻に起床・就寝することが大切です。

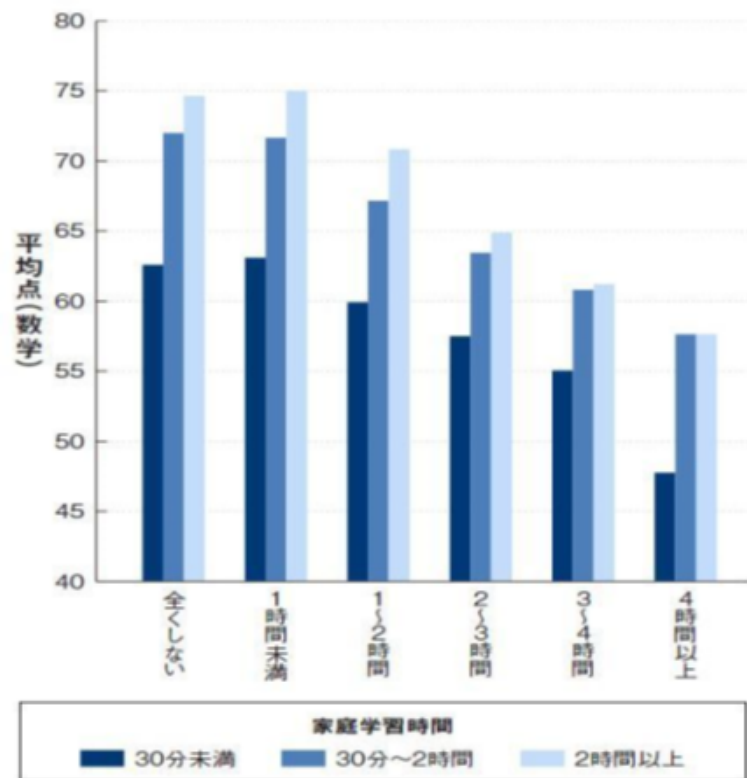
参考：大塚製薬HP 睡眠リズムラボ

第2回を2月の学年末テストの時期に合わせ、実施する予定としています。アウトメディアの取組にはご家庭のご協力が必須です。今回の実施よりも良い結果になるよう、次回の取組にもご協力をよろしくお願いいたします。

\*裏面にメディア使用と学力の関係について載せていますので、ご覧ください\*

# メディア使用と学力の関係

グラフ1-1 平日の携帯・スマホ使用時間（平成25年度）



グラフからまずわかることは、自宅学習時間が長いほど成績が良いという当たり前の事実。2時間以上家庭で勉強をする生徒の成績は、他の2群と比べて、明らかに優れている。

次いでわかるのは、自宅で勉強をしようとするまいが、携帯・スマホを使う時間が長い生徒たちの成績が悪いという事実。グラフでも右に行くほど、すなわち使用時間が長いほど、成績が低くなっている。

さらに細かく読み取っていくと、たとえ家で2時間以上勉強したとしても、携帯・スマホを3時間以上使ってしまうと、ほとんど家で勉強をしないけれども、携帯・スマホを使わない生徒たちの方が成績が良くなってしまいうという事実。3時間以上も勉強をしたのに、その努力が全部無駄になってしまっているかのように見える。

※仙台市の中学生の生活・学習状況調査  
(東北大学：川島隆太教授)より

## 学力向上のための3つの時間設定

★起床時間

★勉強に取りかかる時間

★就寝時間

- ★『基本的生活習慣の確立』
- ★『家庭学習の習慣化』

生活のリズムが安定している子どもは、心身共に安定し、病気や体調不良を起こしにくくなります。また、様々な基礎学力の調査結果から学力定着と基本的生活習慣・学習習慣には、関連が高いことが明らかになっています。学力の定着度の高い生徒は、「明日の学習の準備をしてくる」「宿題を忘れないでやる」「家庭でも必ず学習をする」等の学習習慣が身に付いています。