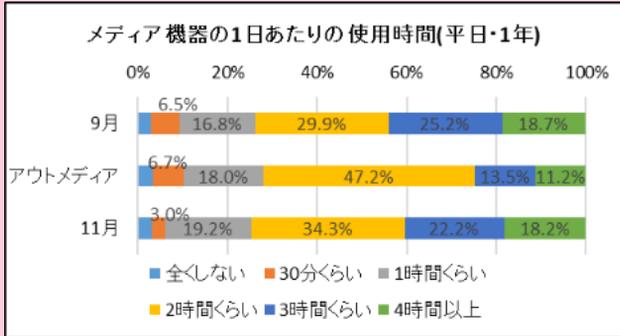
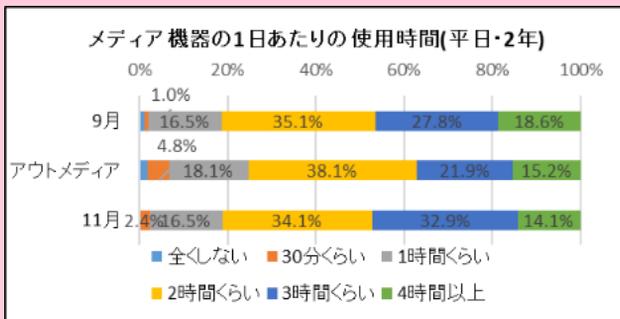


メディア機器の使用時間!!

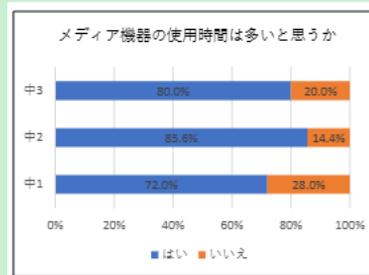
11/5からアウトメディアを行いました。皆さんはどうでしたか？
生徒のアンケート結果を載せたのでぜひご覧ください👁️!!



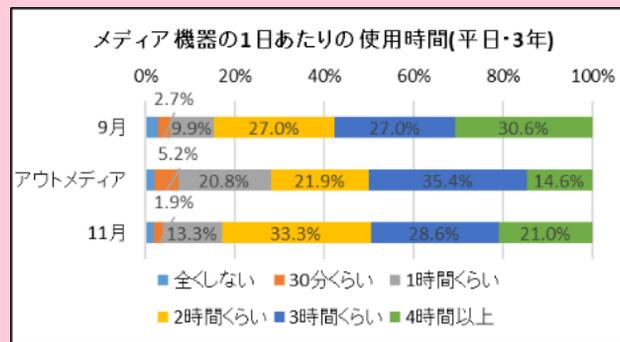
アウトメディアを実施していた時は、長時間の使用の割合が減っていたけど、11月になったら戻っている。アウトメディアを意識しないと使用時間を減らすのは難しい。3年生は、アウトメディアが終わっても長時間の使用の割合に変化がない。少し受験を意識しているかも？



メディア機器の使用時間は多い？

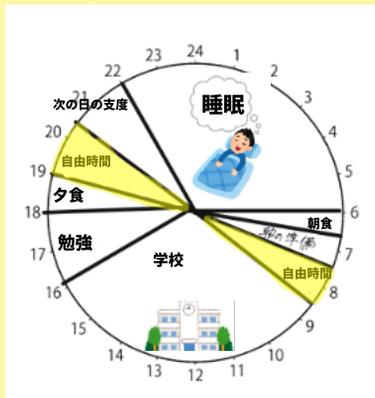


中三は80%、中二は85%、中一は72%がメディア機器の使用時間が多いと答えた。メディア機器の1日あたりの使用時間の結果と左のアンケートから、メディア機器の使用時間が2時間以上だと多いと思っている人がほとんどということがわかる。



勉強時間、就寝時間は、9月と11月の結果を比較すると変化がなかった。時間は限られているため、睡眠時間や勉強時間を確保するためにメディア機器の時間を減らさなくてはならないと思った。

保健委員が考える！理想の1日(平日)



保健委員が考える！理想の1日(休日)

朝は7時に起きて、起きてすぐスマホを見るのではなく外の景色を見たり、日の光を浴びる。
7時半辺りに朝ごはんをしっかりと食べて、家のちょっとした手伝いや、運動をする。
昼辺りまでは好きなことをする。
12時辺りにお昼ご飯をしっかりと食べる。
食べ終わったら少し勉強などをして、ゆっくり自由に過ごす。
そして、寝る1時間前にはメディア機器の使用をやめて、寝る準備をする。

みんなからの感想まとめてみた!!

#勉強 #趣味 #家族 #眠る #寝る時間

- つまらなかった部分もあったけど自分でやるのがやりやすくなった。勉強やワークもできた。
- 勉強する時間や絵を描く時間が増えた。前よりやりたいことができるようになった。
- ゲームやスマホ以外の時間の使い方を発見できるいい機会になったと思う。いつもはゲームをしている時間でも勉強したり家族と話したりして、いい時間を過ごせた。
- 普段より使う時間を減らしたらもっと家族と過ごす時間が増えて楽しかった。
- メディアの使用時間を減らすように心がけたことで、テスト勉強に集中しやすくなったり、達成できた日はよく眠れるようになった。
- アウトメディアをすることで友達と話せたり姿勢が良くなったりした気がする。これからもアウトメディアを続けてみようと思う。
- 寝る1時間前からスマホを見ないようにしてよく眠れるようになりました。
- いつもより早く寝ることができた。
- 自分が毎日どれくらいメディアを使っているのかを考え直す機会になったり、寝る1時間前からノーメディアに気をつけることによって、いつもよりも目が疲れなかった。

#無意識 #つい

- 無意識でスマホを触ってしまうことが多くてチャレンジを達成できたのが日曜だけだった。次からは勉強するときはスマホなどを遠くに置いて勉強しようと思った。
- テスト期間ということと、部活の関係で全部2時間以内だったけれど癖でつい手に取ってしまうことがあったのでこれから気をつけていきたい。
- 寝る前にスマホを見る癖がついてしまって1日もチャレンジに成功することができなかった。隙間時間についてスマホを触ってしまうのをなんとかしたい。

#難しい #きつい

- 時間を制限するのが初日はとても難しかった。これからも続けてみようと思う。
- きつかった。自分が結構触っていることに気がついた。
- 思ったよりも難しかった。スマホに夢中になりすぎて気がついたらたくさん時間が経っていることが結構あった。
- いつも使っている機器が時間を制限されているのでとても難しかったです。なかなかスマホから離れることができなくて、やめても何をすればいいのかわからなくなってしまいました。

#意識

- テスト期間だったこともあり、いつもよりは使うことが少なかったけれど、意識をして使うことにより少しずつ使用時間が短くなったと思った。
- かなり使用時間を抑えようと意識をしたけれど、やはり気が付かない内に時間が増えてしまっている。そろそろ依存症かもしれないとこの機会に気づくことができました。これからは少しでも使用時間を減らすよう努力します。
- 普段意識せずに使っていたけれど、意識すると案外使わなくても済んだ。

#意外

- 自分で「これならできるかも！」というレベルを選択してやってみたら意外とできて驚いた。
- レベル1も無理だと思ったけど意外とできた。
- 思っていたよりスマホやテレビをたくさん使っていることがわかった。これからはもう少し減らしたい。

家庭のルール

- 食事中にスマホを見ない • 休憩を取りながら使用する • スマホは決めた場所に置く
- 使用する時間
21時まで、22時まで、23時まで、1日1時間、1日2時間、平日は2時間まで休日4時間まで
寝る前1時間はやらない、朝は7時以降
- 使用する場所
リビング、自分の部屋に持ちこまない、寝るときはベッドへ持ち込まない。
- 知らない人と繋がらない • 課金しない • やることを終わらせてから使用する

まとめ メディア機器の使用時間を勉強や家族との時間に当てたりして、メディア機器依存症にならないように気をつけましょう！