



◆リミットメディア週間の結果は、、、？

1月26日(火)～2月1日(月)にリミットメディア週間を実施しました。下の表が全校生徒の集計結果になります。数字はできた割合で、色がついているところは各項目の中で一番できていなかった日です。

朝ご飯についてはほとんどの生徒が食べているようです。しかし、そのほかの**早寝・早起き・メディアについては、臨時休業明けということもあり、生活リズムが崩れていることがわかる結果**となりました。3年生は、私立入試があったためメディアの項目については自分で制限をし、目標を守ることができた人が多かったように感じます。

今の生活週間はどうか？約2週間後には1・2年生は学年末テスト、3年生は県立一般入試があります。身についた習慣を変えることは簡単ではありませんが、自分の努力次第でいくらでも良い方向に変えることができます。今年度のリミットメディア週間は終わりましたが、日頃から意識して生活をしましょう。

	1/26 (火)	1/27 (水)	1/28 (木)	1/29 (金)	1/30 (土)	1/31 (日)	2/1 (月)	1週間の平均
早寝	76.6%	81.9%	80.1%	78.9%	75.4%	71.3%	83.6%	78.3%
早起き	77.2%	81.9%	80.1%	77.8%	40.4%	37.4%	78.9%	67.7%
朝ご飯	97.7%	95.9%	96.5%	97.1%	96.5%	93.6%	95.9%	96.2%
メディア	76.3%	69.2%	67.3%	64.1%	52.6%	47.4%	61.5%	62.6%

◆みなさんの感想

【保護者より】

- 早寝早起きは頑張っていました。メディアはもう少しです。
- 入試が近いこともあり、携帯を使用する時間がほぼなくなりました。その分勉強時間が増えたので、時間を有効に使うことができました。
- 自分のルールとあわせてお家ルールも守っていました。
- 早起きして朝食の準備など自分から率先して頑張っていました。
- 時間を見て早めに行動したり、意識してできていました。
- 休校明けでリズムが戻っていません。
- 期間中だけでなく、日頃から意識して取り組んでほしいです。
- もうそろそろメディアの使用時間を考えてほしいです。
- ゲームの使用は減ってきたが、YouTubeなどを見ている時間が多かった気がします。
- 休校期間の土日は部活動がなかったので、普段よりゲームの時間が長かったです。

ご協力
ありがとうございました。



【生徒より】

- 自分の決めた目標を守ることができた。
- 受験勉強や塾があったので、メディア使用を1日30分以内にする事ができた。
- メディアの時間が減ったので、自由時間や朝の準備などを素早くすることができるようになった。
- 遅くまで勉強していたので、目標時間を過ぎることがあった。
- 土日の早起きができなかった。 ●ゲームの時間を短くすることが難しかった。
- 部活が休みの日(水曜日)や週末にゲームをしすぎている。
- 遅く寝たら遅く起きてしまい、悪循環になっていた。