

生徒指導通信

～時を守り 場を清め 礼を尽くす～

No.3 作成者：山本
2026年 6月24日

メディアコントロール週間を実施しました

先週で定期テストが終わりました。今回はテスト2週間前から全校生徒対象に「メディアコントロール週間」を実施しました。今の1年生は小学校でも実施していたはず。2・3年生は昨年度もしました。

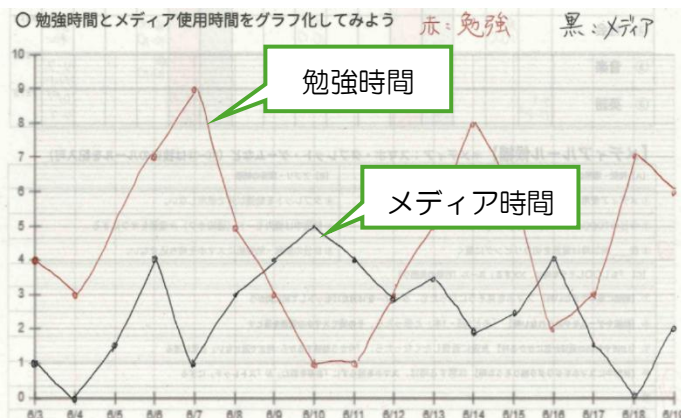
メディアコントロール週間を実施する目的は？

- ①メディアの使用時間を自己管理。
- ②勉強と向き合う時間を普段より増やし、勉強する習慣の獲得と学力向上につなげる。

テストが終わりましたが、メディアコントロール週間を機に、改めて自分がメディアを使用する時間を決めて、少しでも勉強する時間を毎日、確保していきましょう。

保護者の方も、今回のメディアコントロール週間の結果をお子様と振り返っていただければと思います。

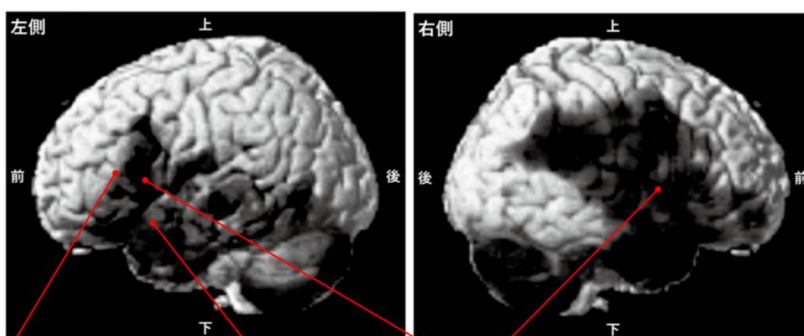
※以下は生徒に例として、配布をしたものの一部です。



【メディアルール候補】*メディア：スマホ・タブレット・ゲームなど (⑩～⑬は独自のルールを記入可)

A) 時間・場所のコントロール	B) アプリ・機能の制限
① メディア使用は1日合計__時間まで	④ タブレットを勉強以外で使用しない。
② 今日のTODOがすべて終わるまで触らない	⑤ 勉強中は機内モード(通知オフ)か電源をオフにする
③ 夜__時以降は電源を切りリビングに置く	⑥ 自分の部屋・勉強机にスマホを持ち込まない。
C) 「もし〇〇しそうな時は、XXする」ルール(行動の先回り)	
⑦ 【勉強に集中できない時】 スマホを見そうになったら、タイマーを15分だけセットして机に向かう	
⑧ 【動画やゲームをやめられない時】 「あと1回・1本」と思ったら、その場でスマホの電源を落とす	
⑨ 【LINEやSNSの通知が気になる時】 友達に返信したくなったら、「今から勉強するから__時まで返せない」と先に伝える	
⑩ 【休集中にスマホをダラダラ触りそうな時】 休憩する時は、スマホを触らずに「お茶を飲む」か「ストレッチ」にする	

ネットを多く使っていることもほど、悪影響が見られる脳の領域とは？



【前頭前野】
考える、創り出す、意欲、
コミュニケーションなどを
つかさどる領域

知識、記憶

言語の理解に関する領域

左記の脳の写真について、右側の脳が左側と比べて、黒の領域が多いです。ネットを使う子どもほど黒い部分に発達の遅れが見られるそうです。

(東北大学加齢医学研究所提供のデータをもとに編集部で作成したもの。)

最後に(保護者の皆様へ)

夏休みも近づいてきて、より一層、メディアを使用する時間が増えると考えられます。メディアを使用することは悪いことではありませんが、夏休み前までには、各ご家庭でメディアを使用する時間やルール、そして、勉強時間をお子さまと一緒に決め、そして振り返りまでしていただければと思います。