



神辺中だより

4

令和8年7月
神辺中学校長

メディアコントロール週間 その結果は!?

神辺中学校の第1回定期試験にあわせて、小学校3校と合同でメディアコントロール週間を設け、スマホやテレビ等の使用時間削減に向けた取組を行いました。神辺中学校では保健委員会が中心となって、調査・分析を行いました。

まずは、自分で目標を選択しました。

- Aコース:1日メディア機器を使用しない。
- Bコース:学校から帰宅後は使用しない。
- Cコース:寝る2時間前から使用しない。
- Dコース:自分で目標を決める。(以下のとおり)

- ・1日2時間しか使わない。
- ・使用時間を3時間以内に作る。
- ・寝る30分前から使用しない。
- ・普段より使用時間を減らす。
- ・勉強が終わるまでは使用しない。
- ・朝は使用しない。
- ・21時以降使用禁止。 など



◎目標を達成できたかどうか

	達成できた(%)	達成できなかった(%)
1日目	73.5	26.5
2日目	81.3	18.7
3日目	85.8	14.2
4日目	84.9	15.1
5日目	79.9	20.1
平均	81.3	18.7

◎達成できなかった主な理由

- ・くせで、つついてしまう。 ・時間を見ていなかった。
- ・目標を立てていたことを忘れてしまっていた。
- ・勉強の休憩で、気が抜けてた。 ・通知を確認していた。
- ・寝れなくてスマホを見てしまった。 ・動画を見たかった。
- ・ゲームをしていてやめられなかった。
- ・寝る前にSNSをチェックしていた。
- ・遊びたいという欲が強かった。 ・気分転換でしてしまった。
- ・数時間が数分のように感じた。 ・調べ物をしていた。
- ・スマホを見ながら寝落ちしていた。
- ・LINEを使って連絡を取っていた。

◎自分で考えた改善方法

- ・親にスマホを預かってもらう。
- ・使いすぎてしまうアプリは、15分くらい経ったら、「15分経った」というのを通知する設定にする。
- ・寝る前にスマホを違う部屋に置く。
- ・(使えなくなるよう)タイマーをつけておく。
- ・遠いところに置いて、通知をOFFにする。
- ・スマホを視界に入らないところに置く。

- ・スマホの電源を切る。
- ・家の人が見るから自分も見えてしまう。家族みんなでやれば達成できると思う。

第45回中学生の主張大会に3年生水野君が出場!

7月4日(土)、北部市民センター大ホールで行われた大会に、3年生水野君が「周りの目」という題目で出場しました。修学旅行班別自主研修先を話し合っていた時や、勉強か部活か進路先に悩んでいた時に感じた周囲や親の目を気にする自分から脱却したい。周囲の目や評価を気にせず、自分の思いを伝えられる人になりたい。そんな気持ちを力強く観衆に訴えかけました。実際、学級委員や議長に進んで立候補している水野君です。さらなる成長に期待しています。



夏休みの主な行事予定

7月17日	金	1学期終業式	8月6日	木	
18日	土		7日	金	
19日	日		8日	土	県吹奏楽コンクール
20日	月	海の日	9日	日	
21日	火	三者懇談(82組) スクールカウンセラー来校日	10日	月	閉庁日 部休日
22日	水	三者懇談 部休日 図書館開館 8:40~16:00	11日	火	山の日 部休日
23日	木	三者懇談 部休日 図書館開館 8:40~16:00 ばら園清掃16:30~	12日	水	閉庁日 部休日
24日	金	三者懇談(2年1組,82組) 図書館開館 8:40~16:00	13日	木	閉庁日 部休日
25日	土		14日	金	閉庁日 部休日
26日	日		15日	土	
27日	月	1・2年補充学習 9:00~11:00 3年登校日 5時間(弁当持参) 図書館開館 8:40~12:40 部休日	16日	日	
28日	火	1~3年補充学習 9:00~11:00 図書館開館 8:40~12:40	17日	月	
29日	水	1~3年補充学習 9:00~11:00 図書館開館 8:40~12:40	18日	火	スクールカウンセラー来校日
30日	木	部休日	19日	水	部休日
31日	金		20日	木	
8月1日	土		21日	金	
2日	日		22日	土	
3日	月	県吹奏楽コンクール予選会 部休日	23日	日	
4日	火		24日	月	
5日	水	東部地区吹奏楽祭り	25日	火	2学期始業式 部休日

閉庁日には職員は勤務していませんので、緊急の連絡がある場合は、市教委の次の部署までお願いします。

学事課 928-1112
教育推進課 928-1183