

天栄中だより

鈴鹿市立天栄中学校

510-0258 鈴鹿市秋永町 1839

Tel 059-386-0444 Fax 059-386-0445

校長 山中 喜宏

3 月も下旬に差し掛かり、春分の日を含む三連休の後、いよいよ 25 日(水)には、令和 7 年度修了式となります。

令和 7 年度も残りわずかとなりました。この 1 年間お世話になった机や椅子、ロッカーなど、「次のなかま」が気持ちよく使うことを意識して、丁寧な扱いを心がけることはもちろん、修了式までにほこりや汚れをしっかりと落としておきましょう。

学校保健委員会を行いました

3 月 12 日(木)、学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会は、学校保健安全法第 5 条(学校保健計画の策定等)に基づき、児童生徒や職員の心身の健康維持・増進を目的として、学校保健計画に位置付けられ、家庭や地域と連携して健康課題の協議・解決を目指すために設置される組織です。

この日は、学校医様に来校いただき、子どもたちの健診結果から、今後の保健指導について、次の点でご助言をいただきました。

○ 子どもたちのスマホ利用について

子どもたち自身が「何のためにその時間(スマホを)利用するのか。」目的を持って利用することに気を付けさせること。何も考えずに使うから依存になる。利用目的をはっきりさせることで情報の見比べなど、必要な思考も生まれるのではないかな。

○ 熱中症対策について

体力のある中学生は運動時には積極的に休養と水分補給の時間を設けること。(飲みたくななくても飲ませる。頭が痛いやだるくて水分が取れないのは熱中症の症状のため注意)

11:00~15:00 など、暑い時間帯は運動しないなどの制限が必要かもしれない。また、運動をさせる際は、体を冷やすための準備、水分や塩分が摂取できる準備をしっかりとしておくこと。

生徒会役員選挙を行いました

3 月 16 日(月)、令和 8 年度前期の生徒会役員選挙が行われました。

今回の選挙では、1、2 年生合わせて 10 名の立候補がありました。どの立候補者も、「人のために自分の力を尽くしたい!」「みんなが楽しいと思える学校にしたい!」、そんな想いがひしひしと伝わる、すばらしい演説でした。

天栄中学校のなかまのために立候補してくれてありがとう! 前期生徒会役員に選ばれたみなさんは、4 月からの天栄中学校をよろしくお願ひします。

全校でバックアップしていきましょう!



ノーマディアへの取組、ご協力ありがとうございました

学年末テストの前、2月20日から26日までの期間、ノーマディアへの取組を行いました。その集計が終わりましたので、お知らせします。

保護者のみなさまにおかれましては、ご家庭での子どもへの励ましや温かいお声かけ等、ご協力いただき本当にありがとうございました。

○ 家庭学習の時間について

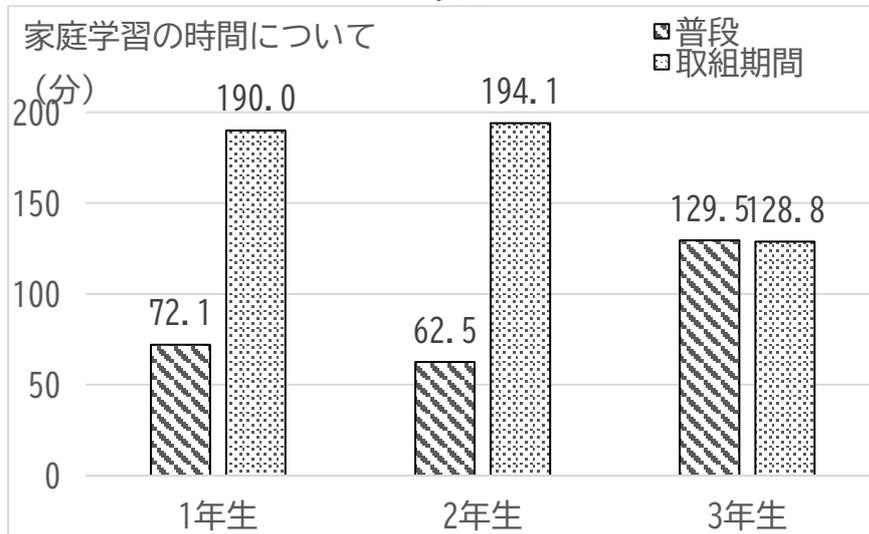
表1は、普段の家庭学習の時間と期間中の家庭学習の時間を質問し、各自が自己申告した時間を基に、各学年で平均時間を算出し、グラフ化しました。

平均化すると、1年生、2年生とも、普段は1時間以上家庭学習を行っているという回答をしています。3年生は受検前ということもあり、学習時間が普段でも期間中でも変わりませんでした。

1、2年生の取組期間中の学習時間は、2学期末の取組期間と比べると増加していました。(1年生:161.9分→190.0分、2年生:173.5分→194.1分)

また、3年生について、数字には表れていませんが、取組期間前に進学先が決まっている生徒とそうでない生徒の学習時間に開きが見られました。

<表1>



○ メディアを娯楽として使用した時間について

次に、メディアを娯楽として使用した時間についてまとめました。

表2は、娯楽として使用した時間の合計を普段と期間中の各自が自己申告した時間を基に各学年で平均時間を算出しグラフ化しました。

普段の利用平均時間について、3年生は増加傾向にありました。

(2学期末:178.0分→学年末:192.2分 1、2年生は横ばいで変化はありませんでした。)

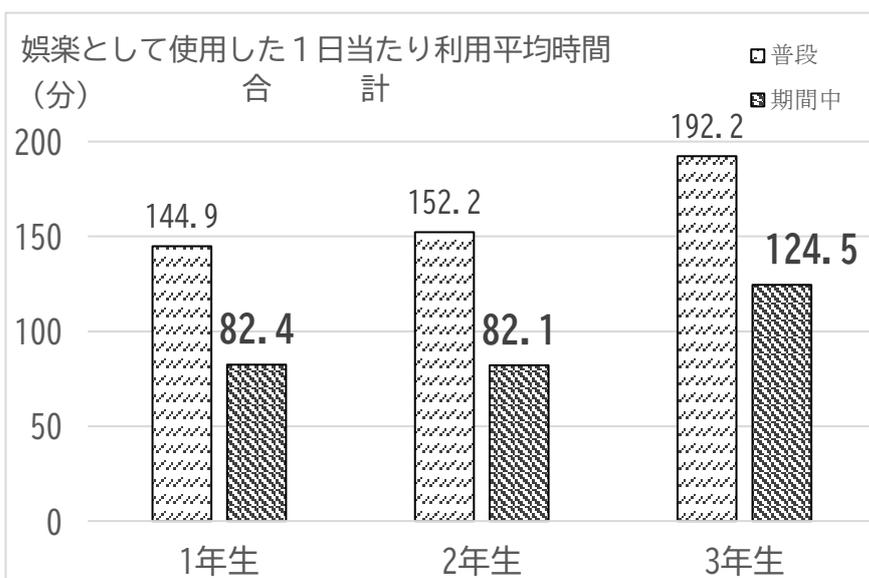
家庭学習の時間のところでも触れましたが、県立前期選抜等、この時期に進学先が決まっている生徒とそうでない生徒では、利用平均時間に差があることがうかがえました。

平均化すると、各学年とも取組を意識して、娯楽としてメディアを使用する時間を減らしているのがわかります。

その分家庭学習に取り組んでいたと推察できます。

2学期末より今回の取組期間中の方が利用平均時間の減少がうかがえます。

<表2>

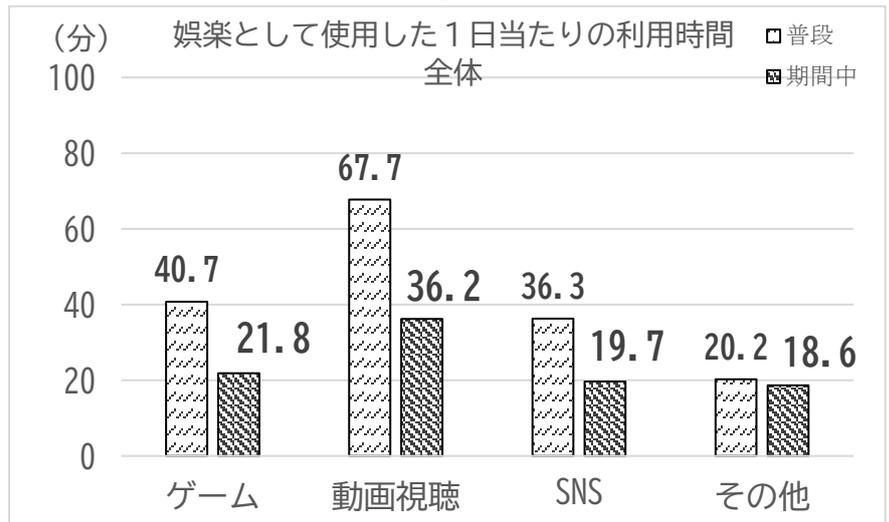


次に表 3 は、娯楽として使用した時間について、用途別に普段と期間中の各自が自己申告した時間を基に用途別に平均時間を算出しグラフ化しました。

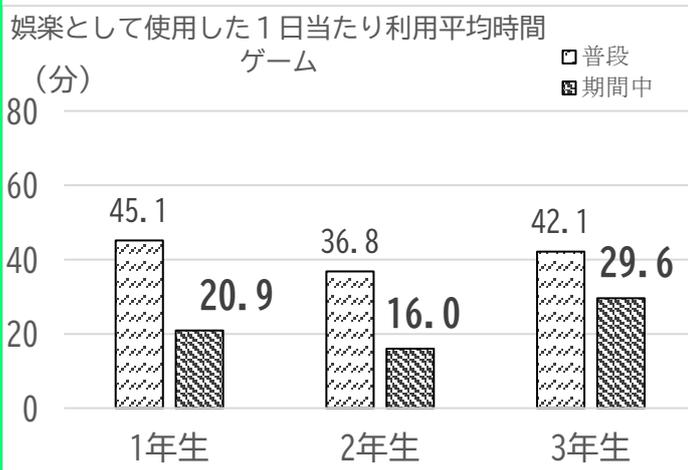
普段の利用時間と期間中の利用時間を比較すると、ノーメディア期間中は、取組を意識して利用時間を減らしていることがうかがえます。

利用項目別にみると、動画視聴の時間が最も長くなっています。2 学期末の取組時の傾向と変化はありませんでした。表 4 から表 7 までは、利用項目ごとに各学年でどれくらいの時間利用しているかをグラフ化したものです。

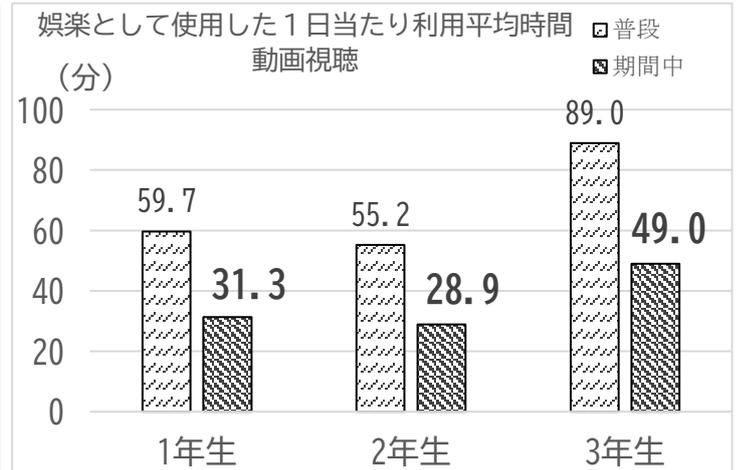
<表 3>



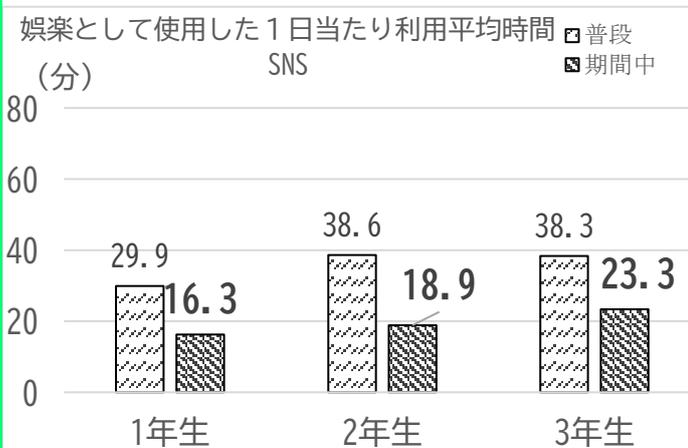
<表 4>



<表 5>



<表 6>



<表 7>

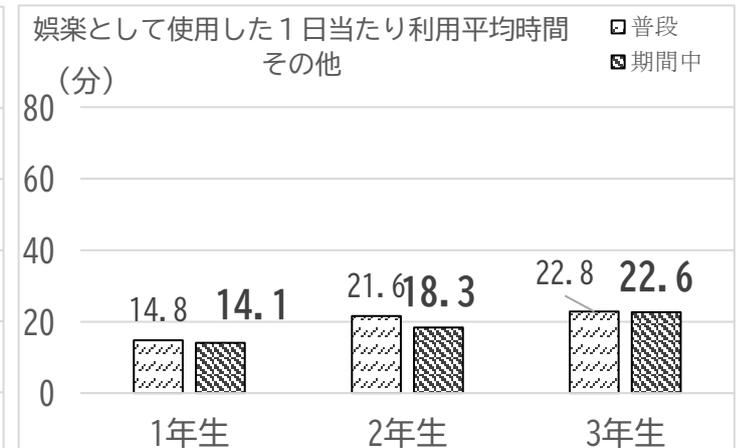


表 7 の利用平均時間その他はテレビ等のメディアを想定しています。

どの学年も取組期間を意識した利用をすることで、普段の利用時間より短くなっていることがうかがえます。また、1、2 年生に関しては、2 学期末前の取組と学年末前の取組を比較すると、普段の利用平均時間と期間中の利用平均時間ともに減少傾向にあったことが数字のうえでもうか

がえます。

以上のことから、みなさんがメディアの利用時間を少なくしようと努力していることがうかがえます。また、取組期間中、前向きに取り組んでいたことがうかがえます。学年が一つ上がっても、メディアの利用方法を自ら創意工夫しながら家庭学習の充実を図るとともにメディアと上手に付き合っていてほしいと思います。

来年度もこの取り組みを継続していきますが、「メディアコントロール週間（仮称）」と名称を変えて取り組んでいく予定です。

次に、取組後のみなさんのふり返りと保護者の方々のお声を紹介します。今後のメディアの使い方やテスト勉強の方法などの参考になれば幸いです。

<生徒のふり返り>

1 年生

- 少し意識してスマホを見ないようにできた。1 回動画を見始めるとなかなかやめられなかった。
- 前回ノーメディアデーでもついスマホを見てしまっていたから、今回も同じようにならないように、スマホを目に入らない場所に隠してみたら「つい見てしまう」ということがなくなった。
- テスト前ということもあり、学習での使用時間は長くなってしまったけれど SNS やテレビなどは普段より少なくできたなと思いました。
- いつもの（スマホを使っている）時間よりは少なくしているつもりですが、意外にもスマホを触ってしまうので、今後から注意していこうかなと思いました。テスト期間なのでもっとスマホを見ないようにしたいです。
- メディアを使用するのを減らして、勉強したことでガラガラせず集中して取り組むことができました。これからも時間を決めてガラガラせずに頑張りたい。
- 今回も今までと同様メディアの時間が増える原因の一つである「スマートフォン」を自主的に使わないようにできた。しかし、分からないことがあった時、親の許可を得て AI を活用したが、すごく理解を深められた。そのため、今後はメディア等も活用しつつ使い過ぎにならないように気を付けたい。

2 年生

- 今までの（取り組みを）振り返ると、（今回の）テスト期間は娯楽としてのメディアを使った時間が結構減ったからよかったと思う。
- ノーメディアだったので、いつもよりは時間を減らして勉強しました。スマホの制限時間を 20 分に設定してもらい減らすことができました。
- テスト期間は夜遅くまで勉強をしていましたが、眠たくてコタツで寝てしまいました。勉強するのはいいけど、夜遅くまでする必要はないということを学びました。
- メディアの使用時間を可視化して、メディアの使用時間の方が勉強時間より多い日があるから、勉強時間をもっと増やそうと思った。
- 今回は、塾や図書館の自習室にほぼ毎日言っていたので、娯楽の時間を大幅に減らすことができ、かつ質の良い勉強を確保することができました。疲労感はあるですが、結果いい手ごたえだったので、今後も続けたいです。
- テストギリギリでないと勉強する時間は多くないし、メディアを使う時間が長いんだと気づきました。普段はスマホばかり見て全然勉強しないし、SNS や動画も見すぎてしまいます。そのせいで勉強がおろそかになり悪影響をもたらしているのだと分かったので、テスト期間は両親にスマホを預かってもらうなどして、工夫しなければいけないなと思いました。
- AI などを使った学習をしていたから使用時間が増えた。たくさん勉強したらその分休憩時間で使ってしまうから、別の休憩方法を取り入れたい。
- 勉強をしてもどうしてもスマホに手が伸びそうになり、依存ってすごいんだなということが改めてわかった。テスト中はあまり見ないけど、テストが終わると緩んでしまうので、使う時間を決めて使っていきたいと思う。

- 今回のノーメディアデーでは前回よりもメディアを使う時間を減らすことができた。前は、ついスマホを見てしまうことが多かったけど、今回は意識して少し我慢することができたと思います。この意識をこれからも続けられるようにしたいです。

3年生

- 目の疲れが取れて睡眠の質が良くなった。これからもスマホを見る時間を少なくしようと思った。
- 受験生なので家庭学習時間が長く、インターネットの使用量も少なかったが、ノーメディアや受験期間が終わってもこの状態を維持していきたい!!
- あまりメディアを利用していないと思っていたが、少なくとも 50 分は利用していることを知っておどろいた。この時期だからではあるもののゲームや SNS の使用時間は 0 分にすることができた。これからもスマートフォンやテレビといったメディアの使い方や使用する時間を見直し、生活の質を向上しようと思う。

<保護者のみなさまの励ましのお言葉>

1年生

- 今回はスマホを引き出しの中に入れてすぐ見られない状況を作ってみよう実践しました。簡単なことですが、不思議と前よりもスマホを見る時間が少なくなっていました。また、豊明市の“スマホ2時間条例”を親子で試してみることにしました。「2時間」と意識することで、自分が使用した時間を気にかけるようになり、テスト期間中ということもあり、数十分しか見ない日は本人も驚いていました。
- ワークやプリントなどやることがたくさんでしたが、今日は何をすると計画しながら進めることができました。引き続き普段から計画して自分のペースで学習を進めていってほしいと思いました。
- 学年末の前にある論文を読み「2週間はがんばってみないか？」と2人で決めましたが、その後もダラダラ（スマホを）使うので、私がしびれを切らし、24日から終了まで取り上げました。こんなやり方がよくないのはわかっていますが、覚えたことが身についていないので仕方ないと思いました。結果取り上げてからは学習がとてもはかどり本人もようやく納得したようです。
- テストの現実逃避をしていたようだ。声をかけるか迷ったが、一度自分から行動できるように見守ることにした。
- 今の時代、携帯を持っている中学生が当たり前になっていて、暇さえあれば親も子も携帯をいじっていて、この取り組みは親も一緒にでき、良い取り組みと思います。少し親子間の会話がいつもより増えたような気がします。
- スマホとの距離を上手にとりながら、“自分のための時間”を過ごすことができました。スマホに使われてしまうことのないよう、意識し続けていくことが大切ですね。ノーメディアをすることで、気持ちも安定していたように感じました。

2年生

- スマホを見ない代わりに勉強に力を入れることができたみたいでよい取り組みだったと思います。冬季オリンピックをやっていたので、テレビは仕方ないかな...とも思いました。
- 普段と比べるとメディアは少し少なくなったと思う。同じ YouTube を見るにしても学習のために活用できるとテスト勉強を補えそう。
- ノーメディアを意識して過ごしている様子が見られました。いつもより家族との会話が増え、勉強に集中している姿がうかがえました。今後も時間の使い方を考えるきっかけにしてほしいと思います。
- 勉強とスマホの使用のメリハリをきちんとつけよう！SNS等は一度乱すと次から次へと新しい情報が流されてくるため、なかなか止められなくなる。そのため、休憩時間の10分だけ調べ物をするのみに使用し、その時間以外はスマホを親に預ける封印するなどしてスマホと距離を置こう。
- テスト前なのに娯楽が多くてびっくりしました。毎日イヤになるほど携帯見ないでと言っているのに聞いてもらえず困っています。テストの結果につながっていると思うので本人がいつダメだと気づいてくれるかと思っています。

- ノーメディアを通じて、改めて家庭でのメディアとのかかわり方を考える良い機会になりました。今後も時間やルールを決めて上手にメディアと付き合っていきたいと思います。
- もっと頑張ってもらいたいです。普段から少しでもやっておくとテストのときにもっといい点数とれるんじゃないかな?!
- 自分で制限をしてなるべく(スマホを)使わないよう努力しているのは伝わります。しかし、テスト勉強にかかわったやりとりが必要になり、そのまま関係のない情報まで(スマホで)見続けてしまうこともあったようです。大人でもその誘惑に負けてしまうことの多いスマホ。大人も使い方を改める必要があります。反省です。
- 特にテスト前なので、こちらにも気になりそろそろやめるように声をかけることも何度かあったため、もっと意識して使用してもらえたらと思います。

3 年生

- 受験終わったが気を緩めすぎているなど感じました。もう少し勉強するよう子どもに忠告したいと思います。
- 受験ということもあっていつも以上にうまく取り組めたと思います。
- 受験が終わり、勉強時間が減少したので高校に向けて勉強時間を増やしてほしいと思います。
- 受験が落ち着いて、家庭学習への意欲が薄れてきているように感じます。頑張った分休憩してもいいけれど習慣としては大事にしてほしいです。
- 受験生なのでこれでも多いくらいだと思います。大人もそうですが、少しだけのつもりが何十分も経っていることが多いので、アラーム機能を使うなどしてきちんと時間を決められたのが良かったと思います。スマホは情報収集には欠かせないアイテムになっているので、上手に使いこなせるようになってほしいです。
- スマホとの付き合い方が今のところ上手です。このまま続けていきましょう。
- 受験に向けてメディアを使う時間が減っており、学習時間も安定していて安心しました。
- 携帯電話を親が管理し使用を制限しなくても自分でコントロールして使っていました。これからも自分で管理して上手にコントロールできる大人になってほしいです。
- 睡眠時間や勉強時間が以前より増えていたと感じました。中学校 3 年生になった今、メリハリをつけれるようになったと思います。
- 受験期間に入ってからメディアの使用がほとんどなく勉強に集中しています。たまには息抜きも必要なので、これからもメリハリをつけて使用してください。

