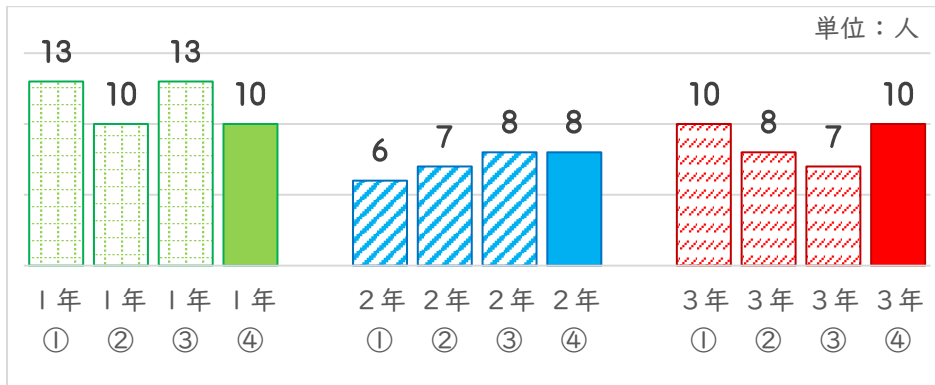




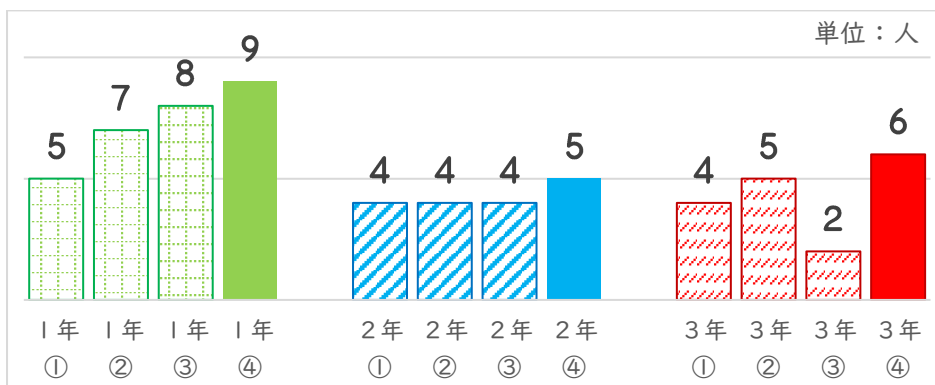
R4年度メディアコントロール週間 結果まとめ

第1~4回メディアコントロール達成者数の変化は？



第4回目は
全ての学年が
達成率50%以上！

パーフェクト(メディアコントロール・早寝早起き朝ご飯)達成者数の変化は？



第4回目は
全ての学年が
過去最多人数！

第1~4回パーフェクト

1年
秀昭さん 心美さん 武流さん

2年
悠冬さん 計4名

R4年度の振り返り

- ◎第1回目よりメディアコントロールを意識できる人が
少しずつ増えてきた。
- △メディアの時間>テスト勉強の時間になっている人がいた。

R5年度に頑張してほしいこと

- ☆帰宅後は、メディアよりも**優先すべきことを先に済ませよう。**
(勉強・食事・入浴など)
- ☆**家庭でのメディア使用に関するルール**を考えよう。
- ☆どんなに遅くても**日付を超える前には寝よう。**
- ☆**提出期限は守ろう。**

学年	生徒の振り返り (進級・進学に向けて頑張りたいこと)	保護者の皆様から (アドバイス・励ましのコメント)
1	<ul style="list-style-type: none"> ・テキパキ行動して、メディアの時間を減らして勉強時間を増やしたい。 ・生活習慣を整えたい。 ・もっと時間の使い方を考え、今後に生かせるようにしたい。 ・2年生になっても、メディアより勉強を優先したい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・時間になったら自分で起きれるように！ ・物事の優先順位を親子間で話し合った結果をふまえて、自分自身が実践してほしい。 ・期間の早い段階から時間を意識して取り組んでほしい。 ・決めたことは実践してほしい。 ・勉強時間は分からないところを聞いて取り組んでいたの、これからも頑張してほしい。
2	<ul style="list-style-type: none"> ・勉強中にスマホを使う癖があるので触らないようにしたい。 ・テスト期間以外でもメディアを使う時間を減らして勉強に打ち込みたい。 ・分からないところは、人に早く聞く。 ・4月から毎月テストがあるので、なるべく高い点数をとって高校に受かるように頑張りたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・受検勉強に向けて、携帯電話の使い方・存在をもう一度話し合いました。 ・今しかできない事を後悔のないように頑張らしましょう！ ・ちゃんと寝ることも大切です。 ・きちんと考えて行動してください。 ・学習時間を増やすことでメディアコントロールも、もっとうまくいくと思います。
3	<ul style="list-style-type: none"> ・コントロール週間がなくなっても、家に帰ってからの時間の使い方を自分でコントロールしていきたい。 ・朝起きる時間がもっと早くなるので、慣れるためにいつもより早めに起きるようにしたい。 ・高校でも勉学に力を注げるように、早寝早起きを心がけて活力の基盤をしっかり作りたい。 ・メディアの時間を減らしてもっと健康的な生活にしたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・これからもメディアコントロールが当たり前になるようにしよう。 ・受検日まで後悔のないように頑張ってもらいたいです！ ・これからは体調管理が1番です。 ・5時起き朝は調子が良いみたいで良かった！起こさなくても起きてくれるのは、とてもありがたい。

保護者の皆様へ



今年度もメディアコントロールチャレンジにご協力いただき、ありがとうございました。

メディアコントロールを通して、「生活リズムを整える力」だけでなく、「自分の生活を律する力」も身に付けるきっかけになればと思います。簡単には身に付きませんが、何度も繰り返して取り組む⇒少しずつ体・脳が覚える⇒習慣化していきます。来年度もメディアコントロールチャレンジを継続する予定です。今後ともご協力をよろしくお願いいたします！

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードして |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ボルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んで |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて、まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

