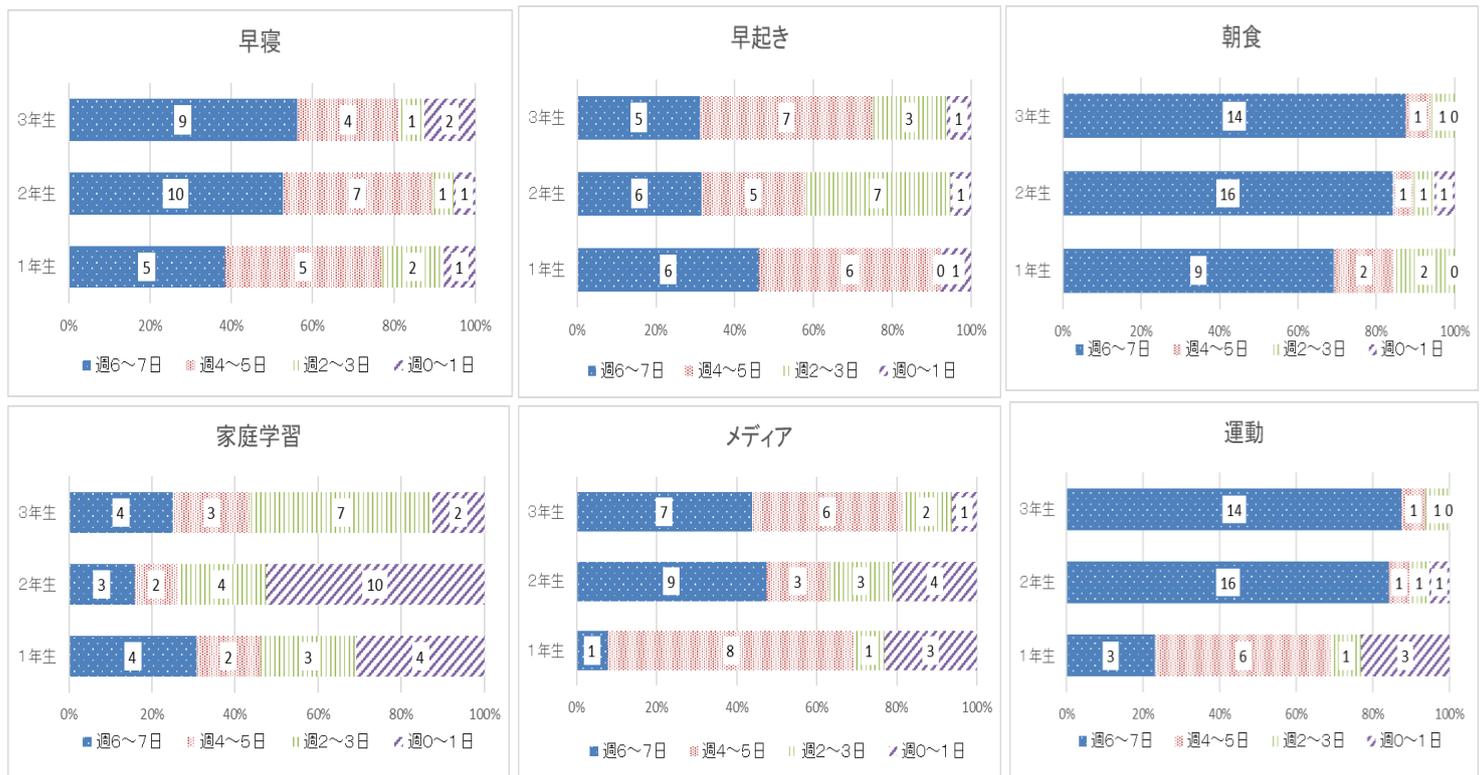




中総体、お疲れ様でした。それぞれ思い入れの強い大会になったのではないのでしょうか。学校行事やイベント、日常でのたくさんの場面を通して成長する皆さんの姿を見ることができて、とても嬉しく思います。梅雨のジメジメした空気を皆さんの持前の元気と明るさで吹き飛ばし、今後も活躍してってください。中間考査が控えています。力を十分に発揮するためにも、生活リズムを整え体調管理をしっかりしていきましょう。

第1回 生活習慣チェックカードの集計結果をお知らせします



・早寝・早起きについて

週4日以上早寝できた生徒は2・3学年で8割を超えていました。1年生も7割を超えました。早起きは週4日以上達成者は1・3学年が7~8割であるのに対し2年生は6割に留まりました。早寝することで、朝食や歯磨きの時間がしっかりとれるようになるため、朝活チャレンジをおすすめします。

・メディアについて

メディアコントロールを最も意識して取り組んだ学年は3学年でした。目標達成3日以下の生徒が2学年に多く、1学年も1日も守れなかった生徒が数名おりました。家庭学習の結果でも分かる通り、時間の上手な使い方について工夫が必要です。

・家庭学習について

3学年は受験生として家庭学習の目標設定時間が2年時よりも高くなり、毎日取り組む姿が見られる一方でまだ取り組む意識が低い生徒がみられました。他学年においても、家庭学習の定着が課題です。部活動や習い事など多忙な生活状況を考えると、学習の質についても目を向ける必要があると考えられます。

・運動について

学年が上がるにつれて、運動時間の目標達成者の割合が高くなっていました。中総体前であることが関係しているものと考えられます。今後、引退後の運動不足解消法を考えていきましょう。

保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。

それぞれの学年に特徴の見られる結果となりました。このカードは秋保中学校区全体で取り組んでおります。規則正しい生活習慣は確かな学力の基礎となります。メディアについては、設定時間を短くしたり、ノーメディアデーを設定したりするなどの工夫が必要です。来週は、秋保中学校区全体でメディアコントロール週間に取り組みます。引き続きご協力をお願いいたします。



メディアコントロール週間の実施について

今年度も、秋保中学校の定期試験前に合わせて中学校区の学校（秋保中・秋保小・馬小湯元小）で『ノーメディア週間』を設定し実施します。学習目的以外のメディアの利用をコントロールできるようにしてください。昨年からの取組を開始し、生徒にも定着して頑張れる姿が見られるようになってきています。ご家庭におかれましても、“メディア”について話題とする機会と捉え、家族でルールを確認したり、いつもよりも家族の会話の時間を長くしたりしながら、取り組んでみてください。ご協力よろしくお願いいたします。



1 実施時期

6月15日（水）～6月21日（火）→ 記入期間：16日（木）～22日（水）となります。

2 実施の流れ

- (1) 14日（火）配付のチャレンジカードに目標を記入する。
 - (2) 15日（水）～19日（日）の学校がお休みの期間中、その日の取組を自宅で、生徒自身がチャレンジカードに記入する。20日（月）に担任に提出し、21日（火）に前日の取組について記入する。
 - (3) 記入最終日の22日（水）にカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。
 - (4) 6月24日（金）に家庭へチャレンジカードを返却。保護者がコメントを記入する。
 - (5) 6月27日（月）までにチャレンジカードを学級担任の先生に提出する。
 - (6) 保健室でカードを確認し、保健室で保管する。
- ※集計結果をまとめ、おたよりを発行する予定です。

チャレンジ！ “メディアコントロールウィーク”

年 組 番 名 前 : _____

“見たい” “やりたい” 気持ちをコントロールできますか？

わたしの目標：1日の合計が平日は _____ 分、休日は _____ 分
平日は多くても120分（ゲームやスマホは60分）、休日は180分（ゲームやスマホは90分）をめざしましょう

※学習（ナビマ等）の目的意外で、自分が「見ていた」「やっていた」時間を書いて合計の時間を計算してみましょう。

| 第1回6月 | 15（水） | 16（木） | 17（金） | 18（土） | 19（日） | 20（月） | 21（火） | 合計 |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| テレビ (DVD・ビデオも) | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |
| ゲーム (ゲーム機すべて) | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |
| スマートフォン タブレットなど | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |
| 1日の合計 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |

感想やこれからがんばりたいこと

保護者の方から

保護者コメント記入後 提出〆切り：6月27日（月）

保護者の皆様へ 新型コロナウイルス感染症予防対策の徹底について（重要なお願い）

中総体を終え、生徒の体調管理について一層留意が必要な期間となります。地域の感染レベルにつきましてもレベル2のままです。引き続きお子さんまたは同居家族に風邪症状等の体調不良がある場合は、登校を控え休養や受診に努めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、迅速な対応が求められている点から、**お子さんまたは同居家族の方がPCR検査を受けることが分かった時点で速やかに学校にご連絡くださいますよう、お願いいたします。**また、**お子さんが濃厚接触者に特定された場合も同様の扱い**でのご協力をお願いいたします。これらの場合、出席停止の扱い（欠席の扱いとはしません）となります。