

令和7年7月4日

保護者の皆様

豊田市立竜神中学校

校長	緒方 秀充
生徒会保健委員長	古谷 碧衣
PTA会長	近藤 清美

3DAYS チャレンジについて（お願い）

日ごろは、本校の教育活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。
さて、本校では生徒会活動の活性化及び PTA 活動の精選と効率化のため、生徒が
行う活動に PTA が全面的に協力する体制を整えています。

つきましては、下記のとおり活動を行いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

記

- 活動 第2回：3DAYS チャレンジ
※第1回は生徒の現状を把握するため、保護者に文書でお知らせすることをせずに行いました。今回、保護者の協力でどのように改善されるか確認します。
- 内容 以下の3項目について記録し、家庭生活の見直しをする。
①朝ご飯を食べたかどうか記録する
②就寝時刻を記録する
③帰宅後のスマホやゲームに費やした時間を記録する
- 期間 令和7年7月8日（火）・9日（水）・10日（木）
※10日（木）は3年の学習診断テスト実施日です。
- お願い この3日間、以下の点についてご協力ください。
 - できる限り朝ご飯を食べさせてください。
【参考】朝ご飯を食べる習慣がある子は学力が高くなる傾向があります。
 - 11時までに就寝を目標に、お子様と就寝時刻を話し合ってください。
【参考】就寝時刻が決まっている生徒は生活が安定する傾向があります。
 - スマホ・ゲームの利用は最大でも2時間を目標に話し合ってください。
【参考】昨年度の本校での調査から、スマホ・ゲーム利用が2時間以内で習慣化されている生徒と、習慣化されていない生徒では、定期テスト得点が1教科で約20点(5教科で約100点)差があることが分かっています。
 - 裏面に生徒のメッセージを掲載しましたので、ぜひお読みください。

○この件についての問合せは、教務主任 ^{かんき} 神吉（電話 28-6600）までお願いします。

保健委員会

竜神中学校

～ 家庭での生活習慣を見直し、心も体も整えよう ～

活動目標

生活習慣を見直し、健康的な毎日を送ることで、学力や集中力の向上を目指します。

活動内容

- ① 朝ごはんを食べたか記録する
- ② 11時までに寝たか記録する
- ③ スマホ・ゲーム2時間以内の使用か記録する

心も体も元気な学校をみんなの力でづくり！



スマホやゲームは
ひかえめに！

実施期間

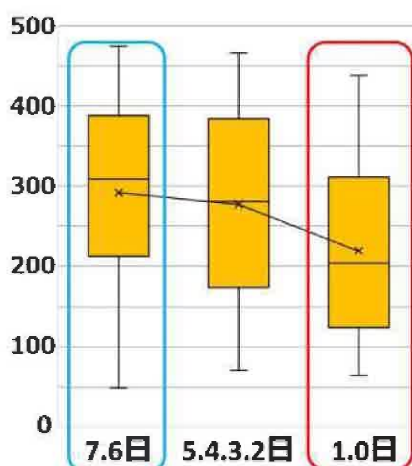
7月8日(火)

7月9日(水)

7月10日(木)

【参考】

一週間のスマホ・ゲーム利用2時間以内の目標を達成できた日数と、第3回定期テストの5教科得点の結果（令和6年度11月実施）



一週間のうち、
ほとんど
守れた生徒

一週間のうち、
ほとんど守れ
なかった生徒

＜分析結果＞

- ・一週間のうちほとんど守れた生徒 は、ほとんど守れない生徒 よりも平均点が高くなる。
- ・2時間以内が習慣化されている生徒 と習慣化されていない生徒 では、5教科得点の平均で100点近い差がある。