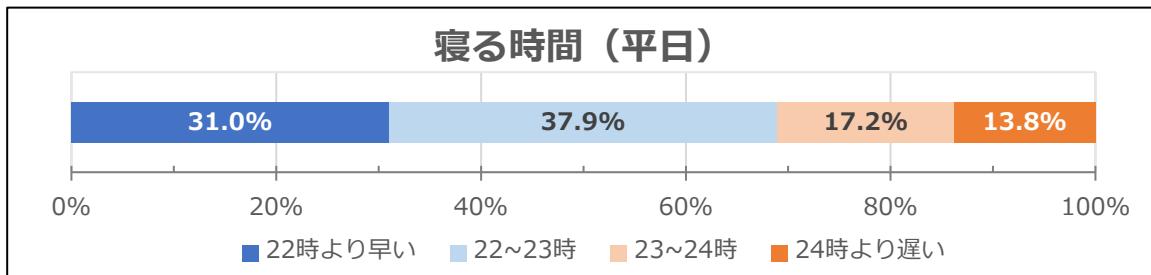


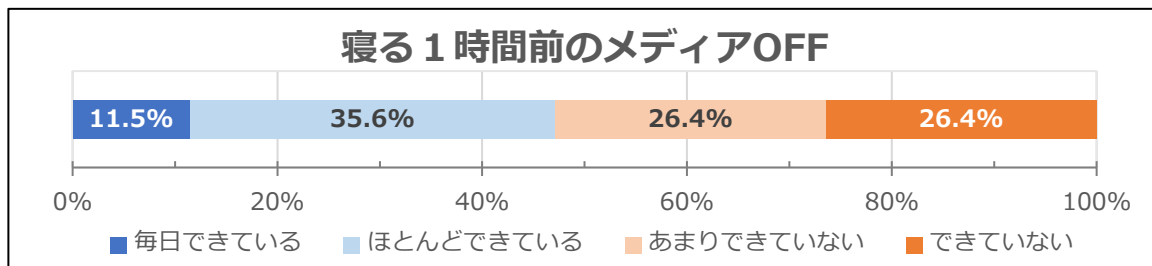


睡眠メディアアンケートを実施しました

5月の「メディアと上手に付き合う1週間チャレンジ」実施前に、睡眠とメディアに関するアンケートを行いました。結果は以下の通りです。



💡 1年生は22時より早く寝る生徒が多かったです。学年が上がるにつれて寝る時間が遅くなる生徒が多いようです。



💡 寝る1時間前のメディアOFFができていない生徒は寝る時間が早い傾向がありました。また、メディアの使い方についてのルールがある生徒の方が、「毎日できている」と答えた生徒が多かったです。（ルールあり：15.9%、ルールなし：7.0%）

メディアの使い方についてのルール（抜粋）

- ・22時以降はスマホやゲームを使わない（多数）
- ・自分の部屋や寝る部屋にスマホを持ち込まない（多数）
- ・平日はゲーム機を使わない。
- ・やるべきこと（課題など）をやってからでないとメディア機器を使えない。
- ・スマホやゲームは1日〇時間などの使用時間制限
- ・メディア機器を〇分使ったら〇分休憩する



メディアと上手に付き合う1週間チャレンジ取組結果

寝る1時間前の
メディアOFF達成率

46.2%

メディア使用時間
目標達成率

62.8%

提出率は87.6%でした。寝る1時間前のメディアOFFがもう少しできるようになるといいですね😊家族と一緒に取り組むのもおすすめです💡次回は9月です。

※達成 = 4日間すべて〇