

# 2学年だより

上越市立板倉中学校

11月10日 第15号

## メディアコントロール週間スタート **今回は「睡眠」に注目!**

### 健康はよい睡眠から! 睡眠パワーアップ宣言

定期テスト直前の  
1期間は、1学期も  
メディアコントロール

週間を行っており、今回は8日から既に始まっています。今回は睡眠に着目し、11月2日発行の保健だより「すこやか」にも記載したように、「睡眠パワーアップ宣言」を行いました。生徒はその宣言をする前に、2日の生徒朝会で、保健委員会と給食委員会が板倉中生徒の睡眠の現状や睡眠の重要性を共有し、6日の学活で各学級の実態に合わせた「睡眠パワーアップ宣言」を右下表のように決めました。宣言の内容レベルはそれほど高くはありませんが、大切なのはクラスの全員が宣言を毎日意識し、全員でやり遂げることです。睡眠の質を高め、この取組のみならず、継続的に健康的な生活が送れるよう期待したいと思います。



各学級でパワーアップ宣言を考えました(1組)



自分自身の現状を振り返り、  
パワーアップ宣言を考えました(2組)

### 今が「自律心」醸成のとき!

一方、6月下旬に行った1回目のメディアコントロール週間では、全体としてはまずまずの結果でしたが、右下の表のように「ネットで動画視聴」を

はじめ、テスト前の期間中の割に、5日間以上の使用生徒が少なからずいました。たまの息抜きは当然必要ですが、今こそやりたい気持ちを自ら抑え、何をすべきかを考え行動する「自律心」を醸成する良い機会と考えています。生徒には、期間に入る前に学級全体で意欲を高める働きかけをしたり、前回の結果から個別に話をしたりするとともに、「自律」できるよう話をしています。この週末は、是非御家庭でもお子さんの自律心をくすぐりながら、御家族みなさんの御協力をお願いします。

### 2年生の「睡眠パワーアップ宣言」

一組	学校から帰ってきたらまず、すぐにやること(勉強・宿題・風呂等)をする!
二組	23時までには寝るために、物事を早く済ませる!(勉強・手伝い・夕食・風呂・自由時間 等)

下記メディア5日以上使用した生徒の割合	前回
①テレビ・DVD	31.9%
②ゲーム	31.9%
③ネットで動画視聴	55.3%
④メッセージの送受	23.4%
⑤その他	6.4%

# 「ぶちスタ」第1ステージ、ほぼ全員終了!

10月23日に開始した「ぶちスタ」は、60単元中20単元終了までを第1ステージとしていて、その終了予定日が11月6日でした。「ぶちスタ」は、今後1年以上続ける「スタプロ」開始の準備段階として、比較的簡単で、短時間で終わられる内容で、毎日の家庭学習習慣の定着を目的として行いました。

11月8日に生活班内で互いに進捗状況を確認し合ったところ、大多数の生徒が予定通りに20単元を終了していることが分かりました。ただ、その時点でまだ終わっていない生徒が数人と、中にはほぼやっていない生徒もいました。期限までに終わられなかった生徒たちには、個別に話をする中で、次のステージにどう臨んでいくのかを確認しました。

生徒たちには、「比較的取り組みやすい『ぶちスタ』の時期に確実に家庭学習習慣を身に付けておかないと、今後1年以上続く入試対策学習教材『スタプロ』が無駄になってしまう。取組を始めた今が一番大切だ」と話をしています。是非お子さんの進捗状況を見ていただき、お子さんが今後も前向きに取り組めるような声掛けをお願いします。

なお、第2ステージは、各教科の⑤～⑧の計20単元を、定期テスト後の11月17日から12月1日の2週間に行います。また、スタプロの学習予定表は、生徒に配ったものを見ていただくか、タブレット端末で御確認ください。

## 定期テストの学習に温かい励ましを!

1か月以上前ですが、10月6日に進路学習の一環として、学年集会で高校入試の話をしました。その際、合否は入試の結果だけでなく、高校に送る「調査書」の内容も関係していることと、その調査書には3年間の各学年の成績が記載されることを伝えました。そして、調査書に載る2年生の成績は、自身の学習に臨む姿勢によって変えられること、そのためには日々の授業や定期テストの結果が大切であると指導しました。

その時に話した定期テストが5日後に迫り、学校でも今日の帰りの会で、土日の学習に精一杯取り組むよう励ましました。きっと生徒たちは今、「この土日にたくさん勉強しなくては!」と思っていることでしょう。ただ、思いと行動は必ずしも一致しないのが人の性(さが)というものです。「やろうと思っているけど、やる気がでない!」と葛藤をしているお子さんの姿を見て、背中をそっと押してあげられるのは、いつもそばにいてくださる保護者の皆様です。どうぞ、この土日にお子さんが気持ちよく学習に取り組めるよう、励ましてください。

このところ2年生の欠席者が多い状態が続いています。いくぶん改善の兆しが見えてきましたが、定期テスト前でもあり、今までよりも一層体調管理に御配慮ください。お子さんの体調がすぐれない時は、無理せず欠席、あるいは早めの受診をお願いします。

