

3 学年だより



上越市立板倉中学校 3 学年
第 11 号 6 月 20 日
文責：

◆メディアコントロールウィーク

「生徒自らが自分の体や心の健康状態を知り、課題を見つけ、改善して
いこうとする実践力を育てる」ことを目的に、メディアコントロールウィークが
6 月 16 日(月)～22 日(日)まで実施されています。



取り組みについては、6 月 13 日付で配付された文書で案内されました。自分で設定した「メディア
使用についての約束」が守られているか、学校で『メディアコントロールカード』に結果を記入し
ていますが、お子さんの御家庭でのメディア使用はいかがでしょうか？

より良いメディアとのかかわりを考える機会として、6 月 16 日(月)「身近にひそむネット依存」
の授業を行いました。ビデオを視聴し、『自分や友達がネット依存にならないようにするためにど
うしたらよいか』を考えました。ワークシートの中にあった、生徒たちのメディアの利用時間をまと
めてみました。



【生徒の感想】

- ・節度を守り、メリットの大きい使い方を
する。
- ・依存にならないように、使う時間を決め
て、メリハリをつける。
- ・便利なものでもあるから、メリハリをつけ
て有効に安全に使う

【昨日 (6/15) の様子を振り返ってみよう】

ゲーム機・スマートフォン・SNS・Lineなどのネット利用時間は？

※学習に利用した時間も含む

ある生徒の利用時間→	A	B	C	D	E	F
コンピューター	0	0	0	0	0	0
iPad	180	0	0	330	20	0
ゲーム機	0	300	540	0	30	40
携帯電話	0	0	0	0	0	0
スマートフォン	360	360	60	0	90	0
テレビ	240	60	0	20	5	15
DVD	0	0	0	0	0	0
その他	0	0	0	0	0	0
合計	780	720	600	350	145	55

学年の利用時間の平均

343分

学年の、1 日の利用最高時間は 780 分(13 時間)、最低時間は 55 分、平均は 343 分
(約 6 時間)でした。限りある時間の中で、どのようにメディアと付き合っていくかは、やはり大
きな課題です。

限られた時間を有効に使うために、学校では、フォーサイト(生活記録ノート)を使って、タイ
ムマネジメントを行っています。

しかし、生徒のフォーサイトを見ると、現代の中学生は本当に忙しい！夜は、スポーツクラ
ブや塾、そして疲れて帰ってくると勉強しなければのプレッシャーや SNS・ゲーム等の誘惑
…。心の中では「ゆっくり休ませてあげたい」と思いながら、進路実現を考えるとそんなことも
言っていられない現実。「これだ！」という解決策はないと思いますが、課題改善のために御
家庭でも話題にさせていただき、一緒に試行錯誤していただけると幸いです。

◆お子さんは、スタプロ進んでいますか？

部活動も最盛期となり、3年間の思いを胸に各種大会に臨んでいます。

5月の連休明けから、計画に沿ってスタプロにも取り組んでいます。メディアコントロールウィークにあわせて、先週の提出率をまとめてみました。

【スタプロの提出率（6/9～6/13）】						
	月	火	水	木	金	提出率
	国語	社会	数学	理科	英語	平均
提出率	70%	72%	46%	70%	65%	64%
※水曜日は地区大会のため、提出ができなかった生徒がいました。						
大会で提出できなかった生徒の中に、次の日にきちんと提出する素晴らしい生徒もいました。						

クラスや教科によっても提出率に差があります。最低90%はめざしたいものです。メディアと同じように、時間を決めて、確実に取り組みましょう！

【3年生の皆さんへ】

毎日忙しいですね。部活や勉強、他にもやりたいことは盛沢山！そんな生活の中でも、スタプロをしっかりやっていきましょう。もし、計画された課題をその日にやるのが難しいようなら、(例えば)1週間のスパンを考えて、余裕のある時に前倒しでやっておくと余裕ができます。(土日の余裕のある時間を活用する)昨日やらなかったと慌てて、朝学校でスタプロをやることもなくなります。学校のスタプロ計画はあくまでも目安なので、自身の生活ペースに合わせて予定を変更することも可能です。7月9日の実力テストを目指して、コツコツ積み重ねていきましょう。



来週の予定	23日	24日	25日	26日	27日
	月	火	水	木	金
朝活動				地区大会報告会	
1限	1単元テスト	1単元テスト	1	1	短縮1
2限	2単元テスト	2	2	2	短縮2
3限	3	3	3	3	短縮3
4限	4	4	4	4	短縮4
給食	○	○	○	○	○
5限	5	5	5	5	短縮5
6限	6			6	
清掃	×	○	○	×	○
終学活終了	15:50	15:05	15:20	16:30	15:05
部活動	×	○	○	×	○
完全下校	16:00	16:50	16:50	16:40	16:50
行事等			フッ化物洗口	週の振り返り	壮行式
				アディショナルT	(県・通信・吹奏楽)
保護者関係			メディアコントロールカード提出締切		