

ほけんだより えがお

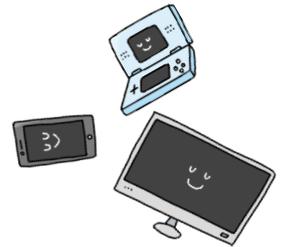


令和6年9月25日
魚沼市立小出中学校
保健室 No.8

9月の保健目標
生活リズムを整えよう

残暑が厳しい9月ですが、ようやく秋の気配が感じられるようになりました。定期テストの結果に一喜一憂で終わりではなく、さらにより学校生活を送れるよう、生活習慣を見直していきましょう。保護者の皆様、第2回元気アップ週間への御協力をお願いします。

第2回 元気アップ週間前 特別号



- ◆期 間
- ◆方 法
- ◆提出締切

9月30日(月)～10月6日(日)

毎日の達成状況をカードに記入。(集計はフォーム)

10月11日(金)

*7日(月)朝学活で生徒は振り返りを記入・集計結果をフォーム入力します。

*持ち帰ったら保護者メッセージを御記入いただき、締切までに御提出ください。

- ◆今日やること ① **学校で** ①-1目標 ①-2生活スケジュールを書こう。

目標設定は、裏面を参考にしましょう。生活スケジュールは、部活や夜練など様々なパターンを黒で書き、赤で直したいところを書き込みましょう。



- ② **家庭で** カードを基におうちの人と話をしよう。

カードは今日持ち帰り、メディアのルールや生活スケジュールを家族で話し合って完成させましょう。翌日(2年は週明け)提出し、30日に再配付します。

*小出中生のめあて

※ここでのメディアとは…テレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム・パソコン等

① 就寝時刻

23時まで
推奨：8～10時間
(最低7時間)睡眠を確保しよう。

② 学習時間

1年生：70分
2年生：80分
3年生：90分
(学年×10+60分)

③ メディア

- (1)各家庭の「メディア使用時のルール」を守る。
→おうちの方と相談して決めましょう。
- (2)メディア時間を記録する。(目安：2時間まで)**
→青峰タイムと合わせて、メディア時間も記録しましょう。

*今回の変更点・・・メディア時間を記録しよう

NEW

第1回では、各家庭でのメディアのルールを決めて取り組みました。今月から「青峰タイム」が始まり、こいでらいふに学習時間・メディア時間の記録を始めています。「元気アップ週間」でもメディア時間の自己管理のため、時間の目標も決めて記録に取り組みましょう。

～1学期の「ネットトラブル防止教室」メディアバランスを考える より～

- ◆ 中学生の年間授業は1015コマ ⇒時間になると846時間
- ◆ 365日で割ると、**1日あたりの授業時間は2.3時間**



授業<メディアになり、学習への影響が出ないように、**メディアは2時間まで**を心掛けましょう。

*今回のテーマ・・・「変わりたい」自分の行動を変えるには？

- 例えば ●睡眠が大切と分かっているけど早く寝られない。
●受験生なのになかなか学習時間を増やせない。
●気づけばスマホばかり触ってしまう。

睡眠・学習・メディアのバランス…
大切だと分かっているけど
積極的に行動を変えなければ
習慣を変えることはできない。

こんな行動を変えたいと思ったとき、行動科学では

自己効力感

「**自分はきつとうまくできる**」
と行動への見通しや自信を持つこと
が大切とされています。



変わりたいけどやる気が低下している人、「自分にはどうせできない」と自信がなくなっている人、いませんか？

*行動変容と「元気アップ」のカギは・・・目標設定

コツ① 「がんばればできそう」なレベルに目標を設定しよう

目標が低いレベルであっても、「うまくできた」という成功体験が重要です。「やればできる！」と自己効力感が上がり、少しずつ理想に近づくような行動を取ることができるようになります。



いきなり90分は
できそうにない…
自己効力感ダウン↓

60分ならできそう。
次は70分しよう！
自己効力感アップ↑

コツ② メディアのルールは具体的な目標にしよう

第1回のメディアのルールを大きく分けると、このような種類がありました。各家庭の工夫が凝らされているようですが、中には左のような漠然とした目標もありました。

時間に関するルール	メディアは2時間まで 平日〇時間、休日〇時間
時間帯に関するルール	21時以降は使わない 夕食後にする
学習に関するルール	宿題をしてから やることが終わってから
睡眠に関するルール	寝る1時間前にやめる 寝室でしない
その他のルール	30分で休憩する 自室で使用しない 親に預ける

△ゲームをやりすぎない
△メリハリをつける
△時間に気を付ける
△目を休める

数字・時間を入れてより具体的な目標にすると、「できた！」
がはっきりします◎

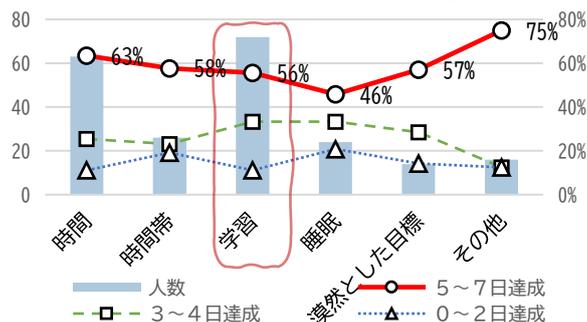
コツ③ 目標は自分で立てよう

人は自分の意志で行動したいと思う欲求を持っており、**自分で目標を決める**ことが大切です。

🏠 前は「メディアは学習をしてから」の人が多かったが、勉強中に気になってしまうのか、達成率はそこまで高くない。目標設定が、学習の集中力低下を招いている可能性も…？

自分に合った目標かどうか、見直してみましょう。

メディアのめあての種類別人数と達成率



コツ④ 目標は家族や友達に宣言して取り組もう

自分の決意を話すと、一人では困難なことも周りが協力してくれることで達成率が上がります。さらに、友達や家族など、信頼できる人からの**温かい言葉で励まされる**と自己効力感がアップします。

「やること優先したいから、〇時まで連絡を返せないんだ」
「勉強を〇時まで頑張るから、テレビはつけないでほしいな」

「私も協力するね！」「一緒ががんばろう」
「こんな方法もあるよ」「いい目標だね！」

◆下記のような周りのサポートは、特に行動し始めの時期にとっても重要です。

- ・困難な時に共感、話を聞いて心を支える。
- ・自信が高まるような肯定的な言葉をかける。
- ・問題解決に必要なアドバイスをする。
- ・手伝ったり、一緒に実行したりする。



自己効力感を上げて達成感を味わい、みんなで継続した学習・生活習慣づくりに取り組みましょう！