

学校保健委員会後の3日間の生活チェックを経て！

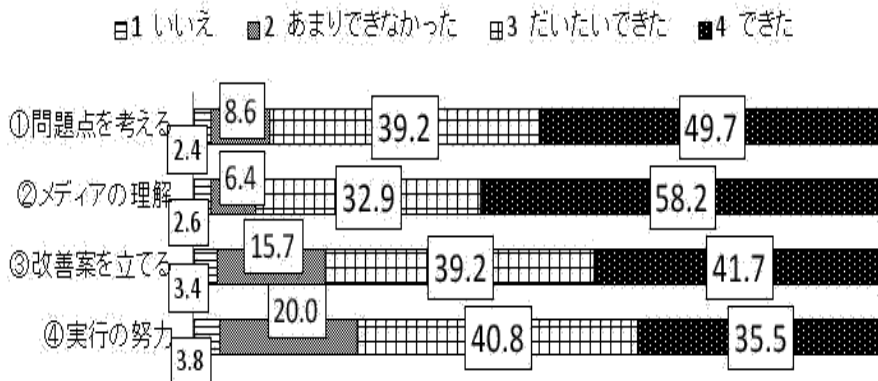
10月に行った学校保健委員会の後に、3日間の生活チェックを行いました。「メディア利用を制限することを意識して生活してみよう！」という取り組みでしたが、生徒の感想から意欲的に取り組み、生活改善のため頑張れたという姿、意識はしたが生活習慣を改善するのは難しかったという意見、自分の健康に向き合えない実態など、様々な事が分かりました。

<学校保健委員会後アンケート結果>

どの学年を通して見ても、講演内容やメディアの有害性を理解することはできるが（②メディアの理解）、そこから自分の生活を振り返り問題点を見つけだす事（①問題点を考える）、生活リズムの改善案を立てる事（③改善案を立てる）、それを実行する事（④実行の努力）と、活動内容がより実践に近づくにつれて「できた」と答える生徒が減少しました。

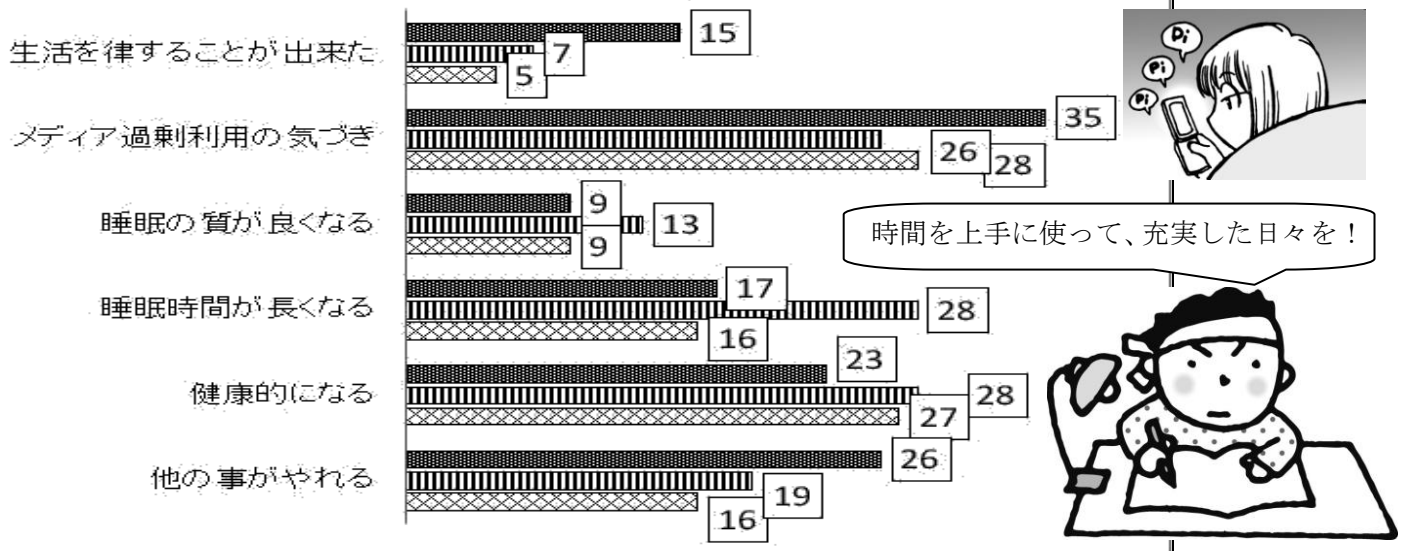
自分の生活の問題点を見つけだし、改善案を考える事前指導においては3年生が他の学年に比べて「できた」と答えた生徒が多く、有効だったようです。

自分の活動を振り返っての自己評価の結果（全校）



しかし、メディアの有害性の理解については2年生で最も「できた」と答える生徒が多かったです。また改善案を実行する努力に関しては、どの学年においても大差はなく、「できた」と答える生徒は少なく、「あまり出来なかった」と答える生徒が多かったです。理解、思考ということができて、実践化はなかなか難しいという結果となりました。

メディア制限をして気づいたこと (人)



実際にメディアを制限することを意識しながら3日間の生活チェックを行った体験をもとに、生徒が気づいたことは上記のようなものがありました。

最も多かったのは「メディア過剰利用の気づき」、次いで、体調が良い、目が疲れないなどの「健康的になれる」、勉強の時間ができたなど「他の事がやれる」、就寝時刻が早くなるので「睡眠時間が長くなる」という答えも多かったです。睡眠時間が長くなることによって、朝すっきり目覚める等、「睡眠の質が良くなる」ことにもつながったようです。3年生においては生活リズム改善の意識が高く、規則正しい生活になったなど「生活を律することができた」と答える生徒が多かったです。

滑川中学校のホームページの「ほけんだより」コーナーに、学校保健委員会後、生徒保健委員が作成した保健だよりが掲載されています。保健委員が自律神経について調べて、まとめましたので、ぜひご覧ください！