

六郷中だより

六郷中学校だより 第5号

令和5年6月21日

<六中HP>



発行・文責：校長 渡邊 賢

1学期も残り1ヶ月を切りました。7/21が1学期終業式です。今月末には期末試験、7/4にはまとめ確認テストが予定されています。

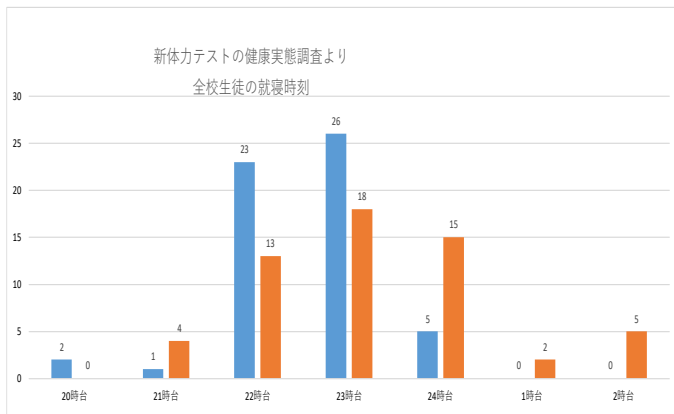
日々学習に取り組んできたことを試験を受けることによって自分自身で振り返り、成果と課題をつかむチャンスです。よく頑張ったところ（試験でできたところ）はこれからも維持できるように、課題としてわかったこと（試験でできなかったところ）はいつ、どれくらい復習が必要かを考えて今後（夏休みを使って）取り組むことが大切です。

8/24の2学期始業式までの33日間、時間をどのように使うかは皆さん次第です。

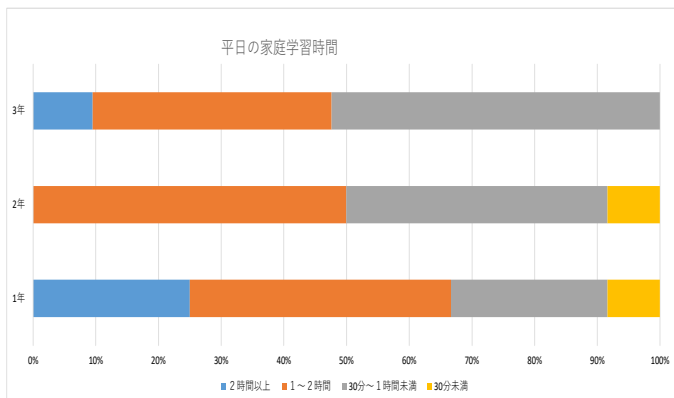
何よりも身体づくりを第一に

6月上旬に「新体力テストの健康実態調査」を行い、その結果をグラフにしました。

①【全校生徒の就寝時刻】 青：平日 橙：休日

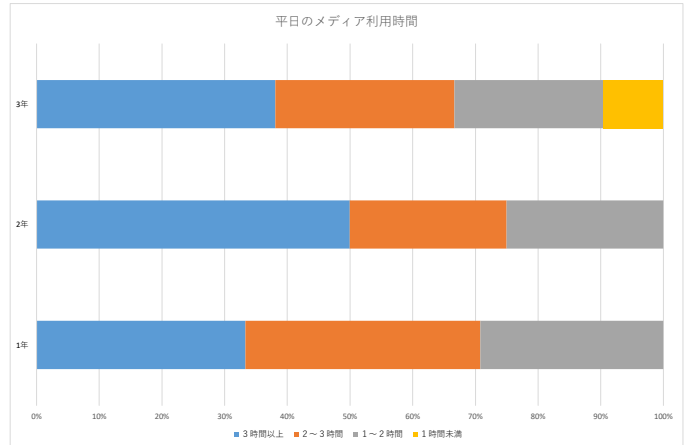


②【平日の学習時間】



③【平日のメディア利用時間】

青：3時間以上 橙：2～3時間
灰：1～2時間 黄：1時間未満



①について 20時台から、1時間ごとに2時台までの横軸です。平日は23時台がピークです。

学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなる傾向にあります。休日となると24時をまわる生徒の数が增加することがグラフから見て取れます。休日となると、リラックスしてつい、夜遅くまで起きていることが想像できます。しかしながら、まずは十分な睡眠時間を確保することが身体にとって大切です。心と身体は小中学生のうちにできあがります。7～8時間は睡眠時間を確保してほしいです。

時間のコントロールこそ自立と自律

②のグラフは各学年の学習時間を、③のグラフは平日のメディア利用時間が学年ごとにわかります。

学習内容を自分で決めて（宿題と自主学習）、それを何分くらいで終わるのか、終わらなかつたら、何時まで勉強して、それでもまだできなければ明日にどれだけ持ち越すのかまで、自分で考えること。

勉強の合間にスマホを何分見て、勉強をまた始めるのか、勉強の間何回スマホを見るのかを決めるのも自分です。自分で決めて自分で実行できることが何よりです。学習時間とスマホの使用時間については、「東北大学スマホ」で検索してみてください。興味深い脳に関する内容のものがあります。「スマホが学力を破壊するこれだけの根拠」というものです。