

# メディアだより



令和4年7月19日  
岡山市立芳泉中学校

## メディアチャレンジの結果をお知らせします！

皆さん、自分の目標に向けてチャレンジすることができましたか？

今回のメディアチャレンジは昨年度と同じように、自分で時間を決める「基本コース」と、全くメディアを使わない「達人コース」の2コースでのチャレンジ実施でした(勉強でのメディア利用時間は除く)。

「達人コース」を見事達成した人は

**1年生 10人** **2年生 3人** **3年生 4人** でした！！

『基本コース』の自分で設定した目標を達成した人が一番多かった学級は、順番に

**2年 G 組(76.7%) 3年 J 組(74.0%) 1年 D 組(73.3%)** でした。



全校で「自分の目標を達成できた」人の割合は**64.0%**でした

### ☆☆☆取組みの感想☆☆☆

- ◇ 改めて意識することができメディアに対して考えるきっかけになった。
- ◇ 何か目標を立てて学習を進めるとスマホを使わずノーメディアをすることができました。目標を立ててやることはいいと思いました。
- ◇ 時間を制限することで、勉強時間をしっかり確保できた。
- ◇ メディアを我慢して勉強がたくさんできていたのでよかったと思います。もっと時間を短くできるように頑張りたいと思う。
- ◇ テスト勉強の休憩中には小説を読むなどメディアを使わずに休憩できた。



### メディアチャレンジおすすめ方法の紹介コーナー！！

- ◇ 夜 or 22時以降はスマホを見ないようにした。テレビも消してニュースなど必要なものだけ見るようにした。
  - ◇ 「スマやめ」という魚を育てるアプリをつかった。スマホを触らない時間が長いと魚が育つので2匹と1匹半育てられた。
  - ◇ 調べるとき以外はあまり使わないようにした。
  - ◇ スマホのWi-Fiを切っておくと見る時間が減ってよかった。
  - ◇ SNSをログアウトする、アンインストールする。
  - ◇ わざとスマホの充電を少なくした。
- などなど・・・

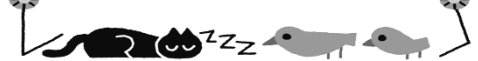
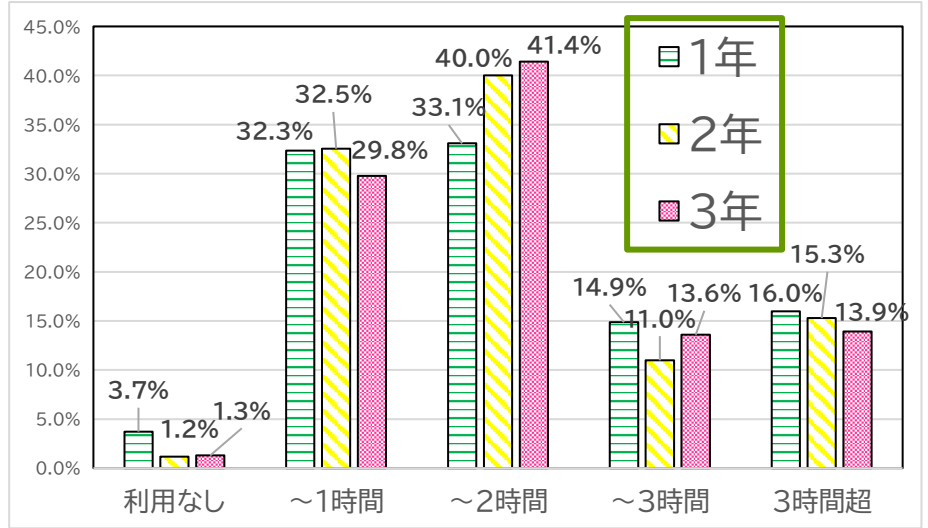




# 学年別 1 日平均利用時間



今回のメディアチャレンジ期間中の各学年の 1 日平均使用時間のグラフです。  
自分は何時間使っていたか思い出しながら、次回は左端の利用なしを目指してみよう！！

## 問題に挑戦だ！

解答編

前号のおたよりに掲載していた問題の正解を発表します！！自分の解答を思い出しながら読んでね♪



- ① 気がつくともスマホでソーシャルゲームばかりをしている。怖くて何度かやめようとしたけど、うまくいかない…どうしたらいい？  
A. スマホをガラケーに替える  
B. 親にスマホを預ける  
C. スマホのアプリを消す
- ② わからないことがあると、すぐにネットで調べないと気が済まない。これって依存かな？  
A. 調べないとイライラするなら依存  
B. ネットを頼ってるから依存  
C. 必要ないことまで常に調べるなら依存気味

- 答え**
- ① A.B.C  
「気がつくともゲームしている自分」を怖いと自覚できているなら、一歩進んでスマホやネットと距離を置いてみましょう。できるものから試してみてください。
  - ② A.C  
わからないとすぐ調べるのはいいことですが、調べないとイライラするなら依存の傾向があります。

(参考:家庭でマスター！中学生のスマホ免許)



## ♡保健室からのお願い♡

教室のロッカーやお家に、保健室から借りたまま返していないものはありませんか？  
もし借りたままの人がいたら借りた物を保健室に返してください。  
きれいさっぱりした気持ちで夏休みを迎えましょう

