ほけんだより 7月

2026年7月② No.5
札幌市立前田北中学校
保健室だより



第1回ノーメディア週間を終えて

＜実施期間＞
6月22日(月)～28日(日)の1週間

次は2、3年生の感想です。

質問）今年度はじめてのノーメディア週間でした。自分の生活習慣の気づき（よいところや、改善した方がよいこと等）を教えて下さい。また、1学期の残り、または、今後、電子メディアをどのように使用しながら過ごしたいと思いますか？

2年生の感想

〇あまり意識していなかったから、次はちゃんと意識していく
〇時間を決めてもあと五分だけ、十分だけと伸ばしてしまって結局長い時間使ってしまう時があったので、決めた決まりは守ること、時間を意識することを気をつけたい。便利だけど、使いすぎると体にも心にも良くないので、そこを意識したい。
〇スマホを見ないで取り組めた
〇使いすぎないことで時間が増えた
〇毎日少しでも減らせるように頑張る
〇長く使いすぎない
〇ノーメディア週間では、家族との話す時間が多く感じました。これからも、スマホなどの電気機器を使いすぎないようにします。
〇外に出る時間が減った
〇ノーメディア週間を通して、電子機器との関わりなども考えさせられた。また、家族との交流も増えた。
〇一学期の残りは今回よりももう少し見る時間を減らしたい
〇必要最低限しか使わない
〇時間に気をつけてつかいたい
〇寝る前に使ってしまうことを今後は改善していきたい
〇もっと時間を意識したい
〇電子メディアを使いすぎないことと、時間を意識して使うことを目標としたいです
〇時間を決めて使うようにする
〇視力が低下していると思うから、距離や時間に気をつけていきたい。
〇意識していてもできていないからルールを追加したいと思った
〇目標を難しくして取り組む
〇最近は、スイッチなどのゲーム機よりもスマホを使っている時間のほうが圧倒的に長いと改めてわかりました。このノーメディア週間だけは電子機を使うよりも勉強の時間を長くしたいと思いました。
〇夜画面を見ない
〇帰ったあとすぐゲームで結構やってたことに気づいたので、減らしたいです。
〇ノーメディア週間のお陰でいつもの自分がどれだけ電子メディアを使っていたかがわかりました。
〇勉強と家族との時間をもっと増やす
〇使う時間を減らす
〇今までの自分はスマホの使用時間がめっちゃ長かったからこれからはスマホの使用時間を減らして勉強時間を増やしていきたいです。
〇塾がある日は帰ってきてからテキパキと動くことができず、寝る時間が遅くなることがある。また、スマホを一度触ってしまうと切り替えが難しく、いい生活リズムを作れていない。今後は部活や塾が終わった後は明日の準備等に時間を使う。そして最低限にして受験に向けてトータルの使用時間も少なくしていく！
〇定期テストに向けてスマホの時間減らしていきたいと思った

夏休み7月25日(土)～8月18日(火)は「ノーメディアチャレンジ」
前期テスト前8月19日（水）～8月26日(水)は「ノーメディア週間」です。
　自分で決めた目標を意識して夏休みを過ごしましょう！

3年生の感想

〇平日は目標を達成することができても、土日などの時間があるときにはメディアを使いすぎてしまっていると感じたので、平日と同じとまでは言わなくても使用時間を減らしていきたいと思いました。今後は、受験もあるのでメディアとの関わり方をより気をつけていきたいと思います。
〇受験生だから電子メディアを使う時間を減らしたい
〇自分は、それほど電子メディアを使う量が少なかったのでそこは継続して続けていきたい。
〇睡眠時間が増えた
〇だんだんスマホを使う時間が減ってきた
〇今後は受験勉強があるから継続していきます
〇運動する時間や寝る時間が増えた。これからも使用時間を少し減らして体などを動かしたいです
〇去年より守ることができたと思うからよかった。勉強する時間や趣味の時間が増えた。
〇意識して休憩の時間を取ることができたと思うので今後も続けていきたいです。
〇学校から帰ってすぐは使用しないことで休まる時間ができた。今後も使わない時間を大切にしたい。
〇電子機器を使う時間が多いことに気づいて運動する時間を増やそうと思った
〇受験生としての自覚を持って上手にメディアと付き合っていきたい
〇ちゃんと使用時間に注意して使っていきたいと思いました。
〇普段寝る前に使いすぎだと思った。
〇スマホを使わなかったらもっと勉強できたと気づいたのでスマホを使う時間を減らして勉強時間を増やそうと思いました。
〇今回のノーメディア週間ではあまり電子メディアを使用せず勉強に取り組むことが出来たため今後は今回のようにあまり電子メディアを使用しないように勉強に取り組むことができると良いのかなって思いました。
〇使う時間を制限しもう少し使う時間を短くしたい、電子メディアの使う時間を必要最低限にして過ごす
〇目が疲れにくくなった。使用時間をしっかり考えながら使っていきたいです
〇あまり意識できていなかったのでこれからは普段から目を休めたり、長時間の使用に気をつけたいです。
〇寝る前に使わないようにして過ごしていきたい
〇家族との会話時間が増えたり睡眠時間が増えてノーメディア週間があってよかったと思った
〇使用時間に気をつけたい
〇今年は受験生だから少しずつメディアから離れていかないといけないなと思いました。勉強に集中できるように工夫をいていきます。
〇基本的には守れたけどたまに甘くなってた時があったから最後までしっかりとやりきりたい
〇電子メディアは時間を考えて勉強と切り替えて使用する
〇電子メディアを使うときは時間やどのようなことに使うかなどを決めて使用していきたいと思いました。
〇目にわるいから時間を考えて使いたいです
〇寝る時間が早くなったと感じた。勉強時間が増えてスマホの使用時間が減った。
〇スマホ以外ですることがないなって思った。だから、嫌でも勉強を頑張る。
〇寝る前にスマホを見ちゃう癖があるのでそこを改善したほうがいいと思いました。
〇いつもと変わらず休憩を取りながら使用できた。今後は勉強などで使用したいと思いました。
〇今回のノーメディア週間では、普段いかに長時間メディアを使用していたかに気づくことができました。そのため今後はノーメディア週間であってもなくても、長時間連続のメディアの使用を避けて、目を休めたり、勉強や普段できない趣味などに時間を割いていきたいと思います。
〇勉強時間が減ったり寝る時間がすくなくなったりしているところがあったのでそこのところを使用時間を減らすような改善をしていこうと思いました。
〇ない
〇やることの優先度を考えて行動することができました。また、寝る時間がほぼ一定であり、決まった時間の中でするべきことを考えて行うことができました。学校から帰ってすぐに取り組み始めることができなかったことが改善点です。今後、限られた時間の中で電子メディアを使う時間と勉強する時間の区別をしっかりとしていきたいと思います。
〇受験生だからあまりメディアを使わないような夏休みとかにしたい
〇ノーメディアをして自分がいつも長い時間デジタル機器を使ってることに気がついた。他のことに集中して取り組むためにこれからデジタル機器を使う時間を短くしようと思った
〇スマホなどを見る前に一時間勉強することで、スマホを見る時間を減らせたし、今までより勉強に集中することができました。
〇私生活に支障が出ない程度に使用するよう心がける。
〇深く睡眠をとれるようになった。

