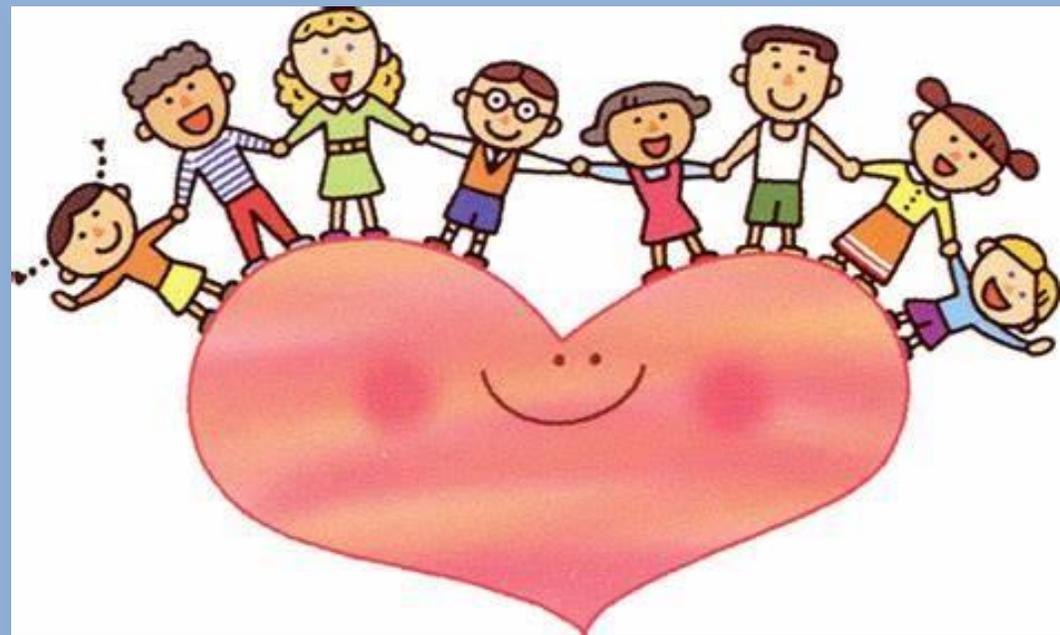


保健委員會



小中連携 MCIO

- ◎食事中のメディアコントロール
- ◎生活リズムチェック



1 食事中的メディア コントロール(全校)

2月

9月 68% → 75.3%

食事中のM C (メディアコントロール) 実施率

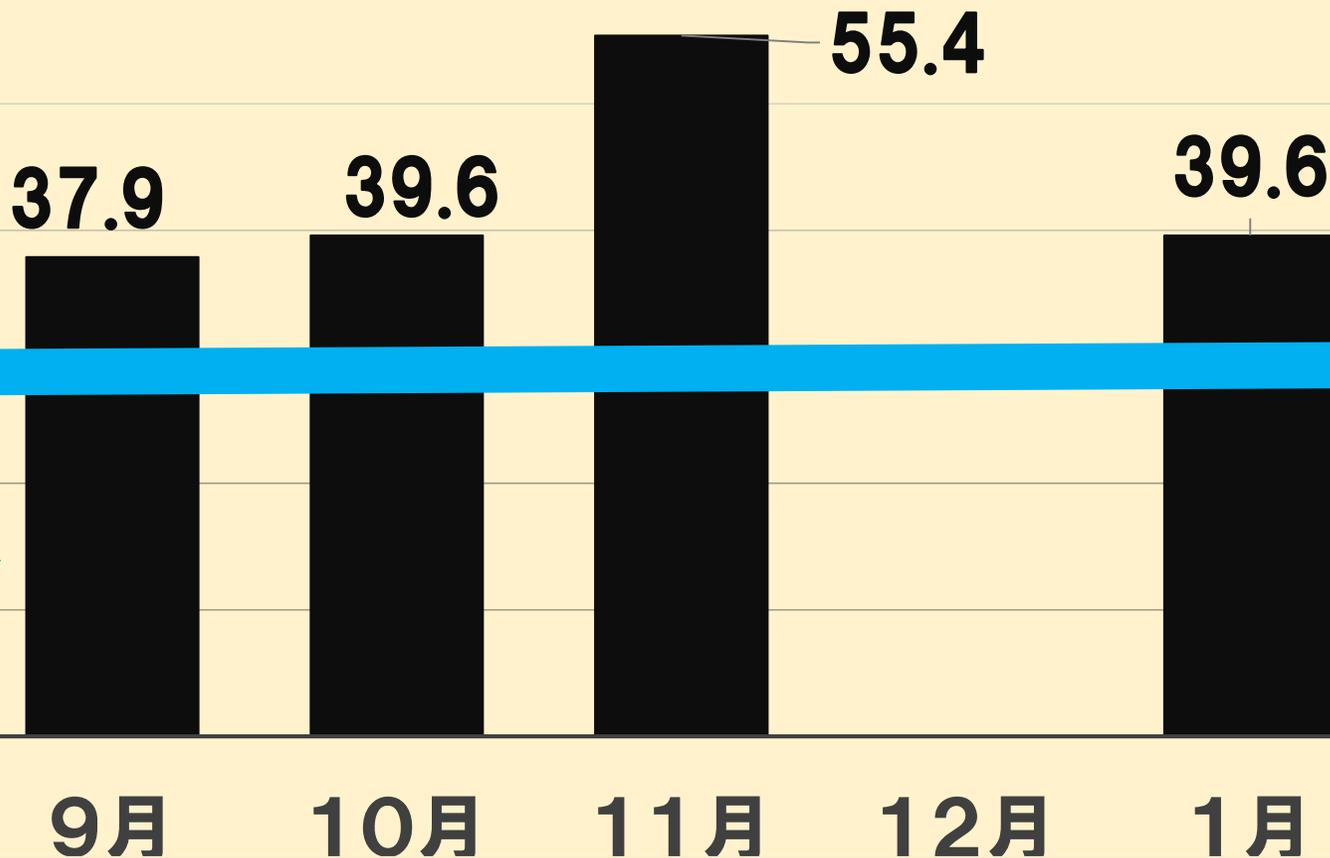
1年2組

2年2組



2 学習以外でのICT機器使用時間

3時間以上使用した人の割合 (%)



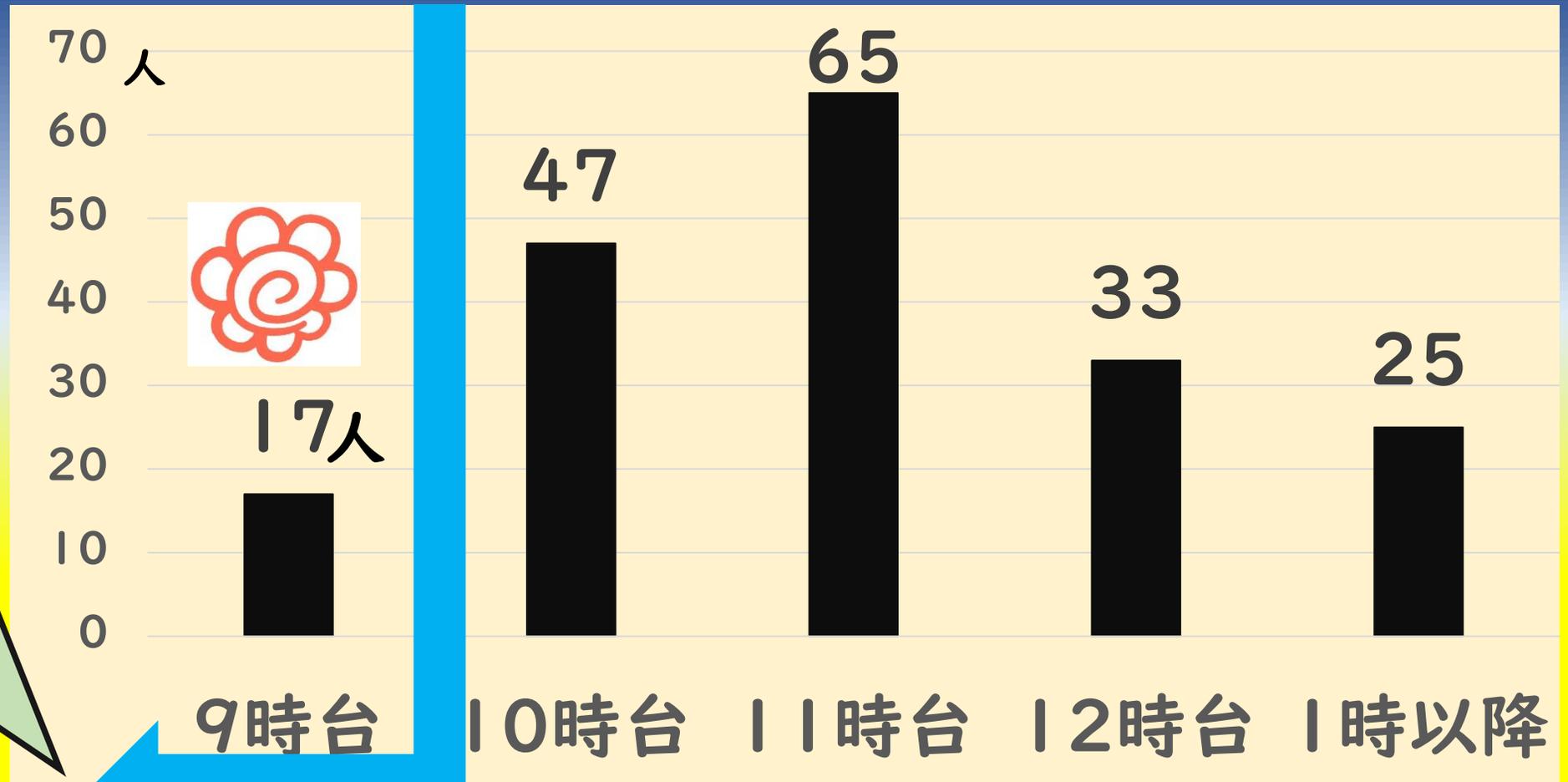
目標30%以下



3 就寝時刻（1月）



夜10時まで
就寝
約9.1%



4 起床時刻（9月～1月）

人

のべ人数

350

300

250

200

150

100

50

0

6時台までの起床

50.5%

7時以降の起床

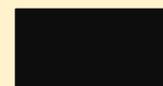
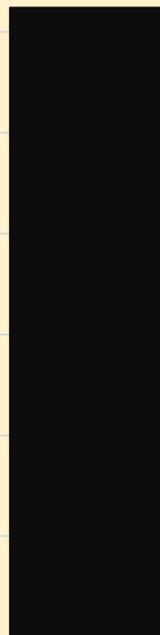
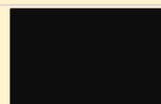
49.5%

4～5時台

6時台

7時台

8時以降



5 朝起ききの自立（9月～1月）



120人前後
全校生徒の
約63%
～70%

6 朝の目覚め（9月～1月）



すっきり

80～120人

全校生徒の

約45%

～66%

7 朝ごはん (9月~1月)



しっかりと
食べてきた人

約78%

8 自己管理率



0% ~ 100% まで



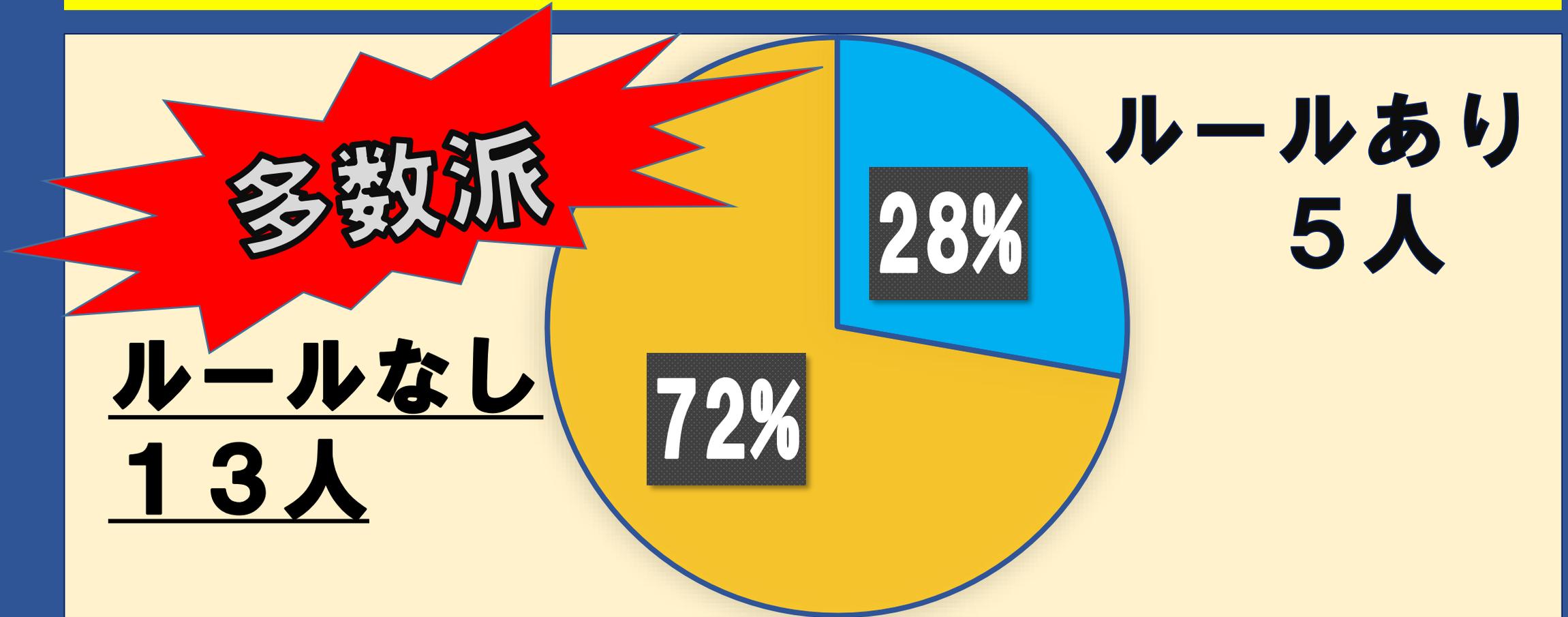
不知火中生は、なぜ同世代
の各調査よりもICTの使用
時間が長いのだろうか？

ルールについて調査してみよう！

保健委員メンバーのみで実施 R6. 12月



使用時間の長さ（上限）

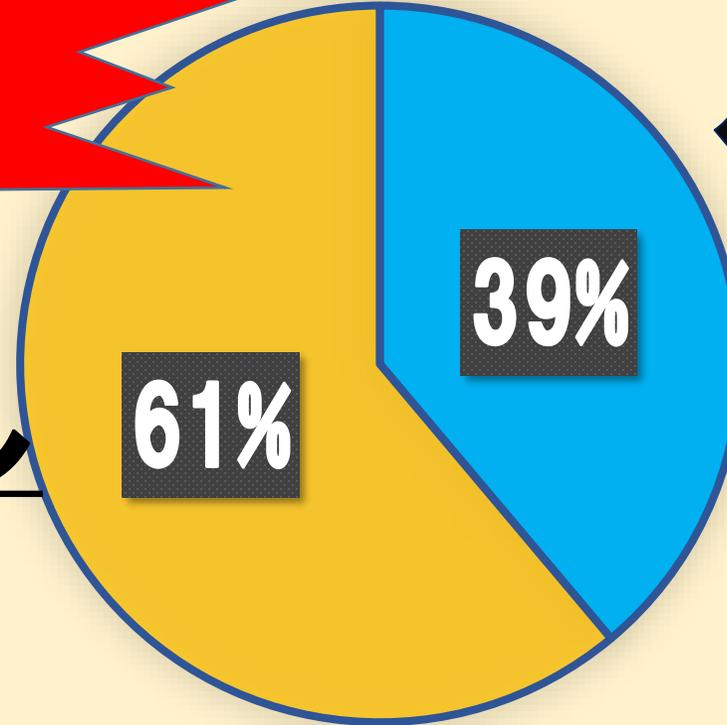


(R6.12月)保健委員のメンバーのみ

使用する時間帯

無制限

ルールなし
11人



ルールあり
7人

(R6.12月)保健委員のメンバーのみ

皆さんにも聞いてみよう！

①使用時間の長さの
ルール（上限）を
決めていますか。



(R 7.2月21日) 不知火中生徒全員

皆さんにも聞いてみよう！

②使用時間帯のルールを決めていますか。



(R 7.2月21日) 不知火中学生徒全員

不知火中生の健康課題（5つ）

1 ルールを決めていない人が多い

(ICT機器の使用について)

2 おそく寝て、おそく起きる人が多い

3 つめが伸びている人が多い

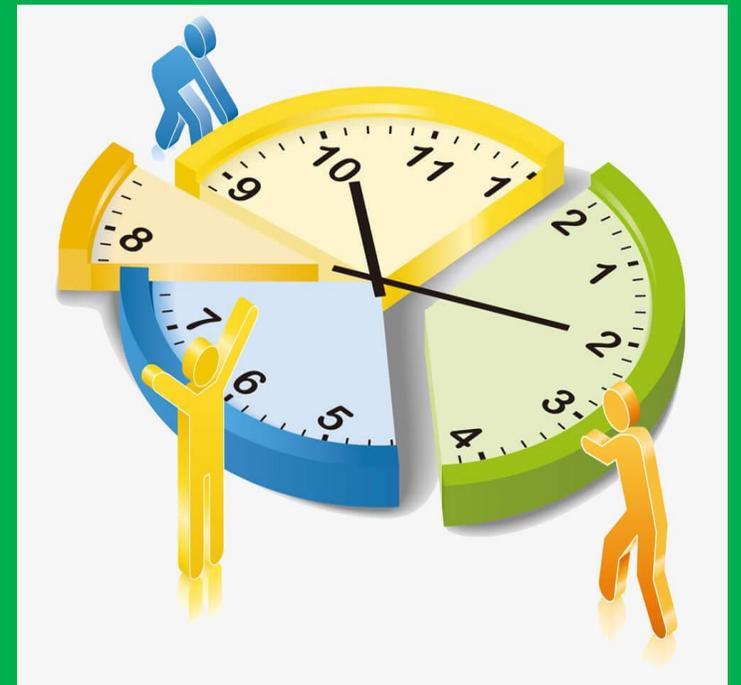
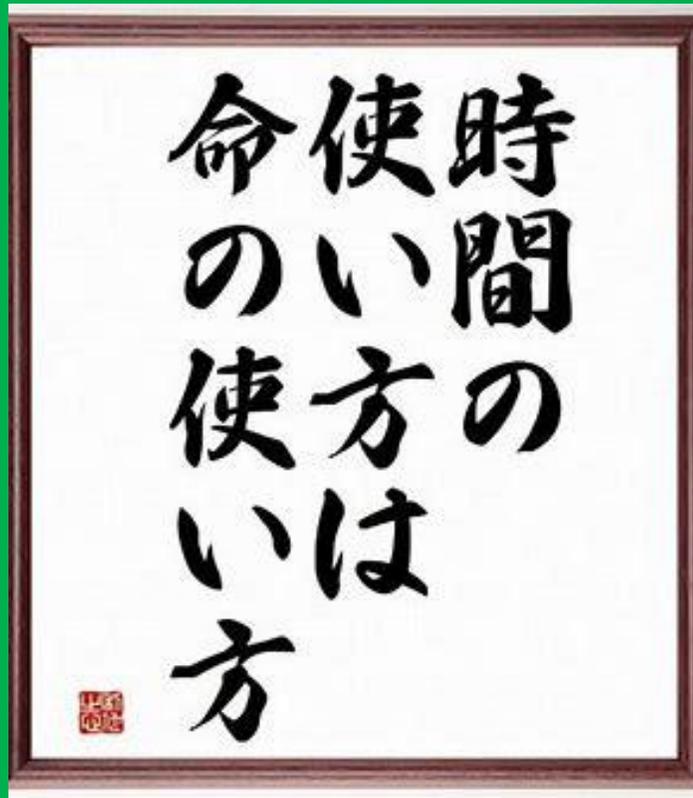
4 歯みがきをしない人が多い

5 ちこくや欠席をする人が多い



ルール設定のすすめ

～自分のために 自分で(家族と) 決める～



2-(1) 早寝・早起きのすすめ

不知火中保健委員会命名(今日から)

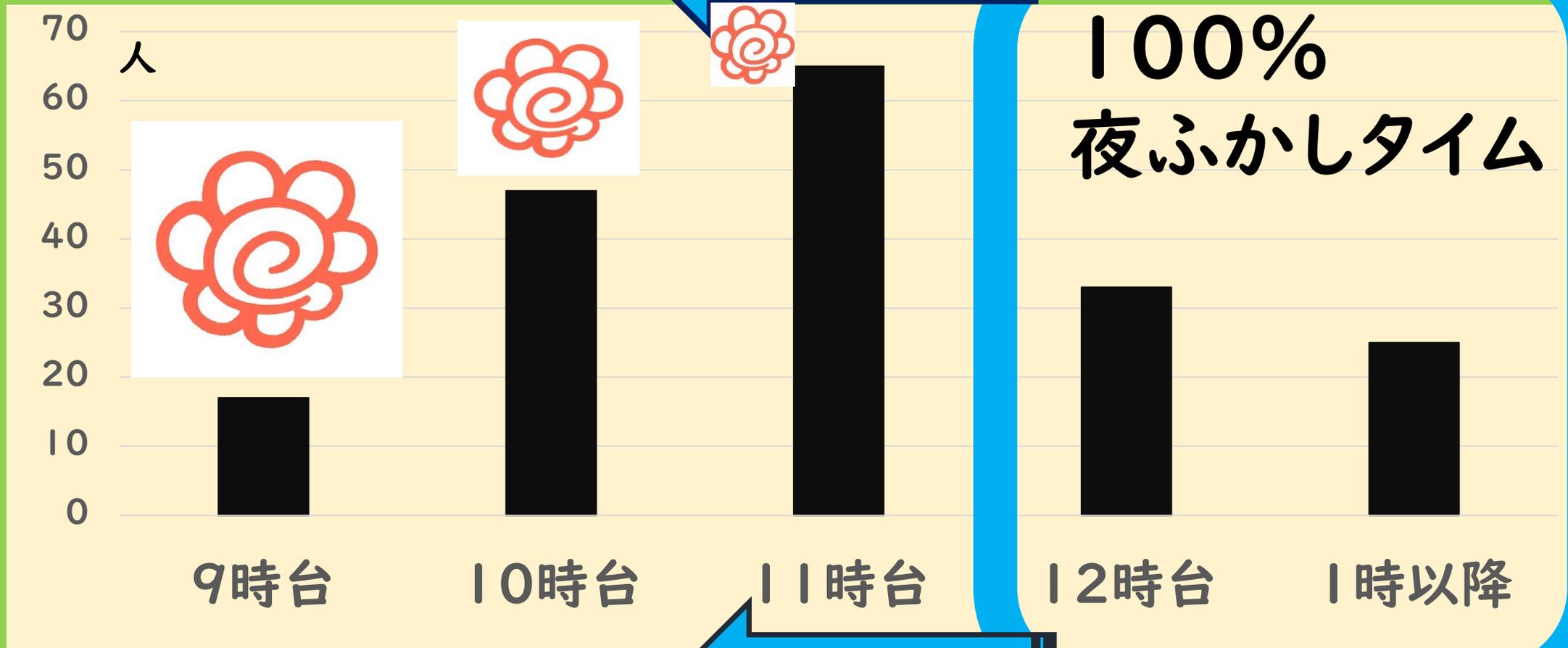
夜 12時以降＝

「100%夜ふかしタイム」

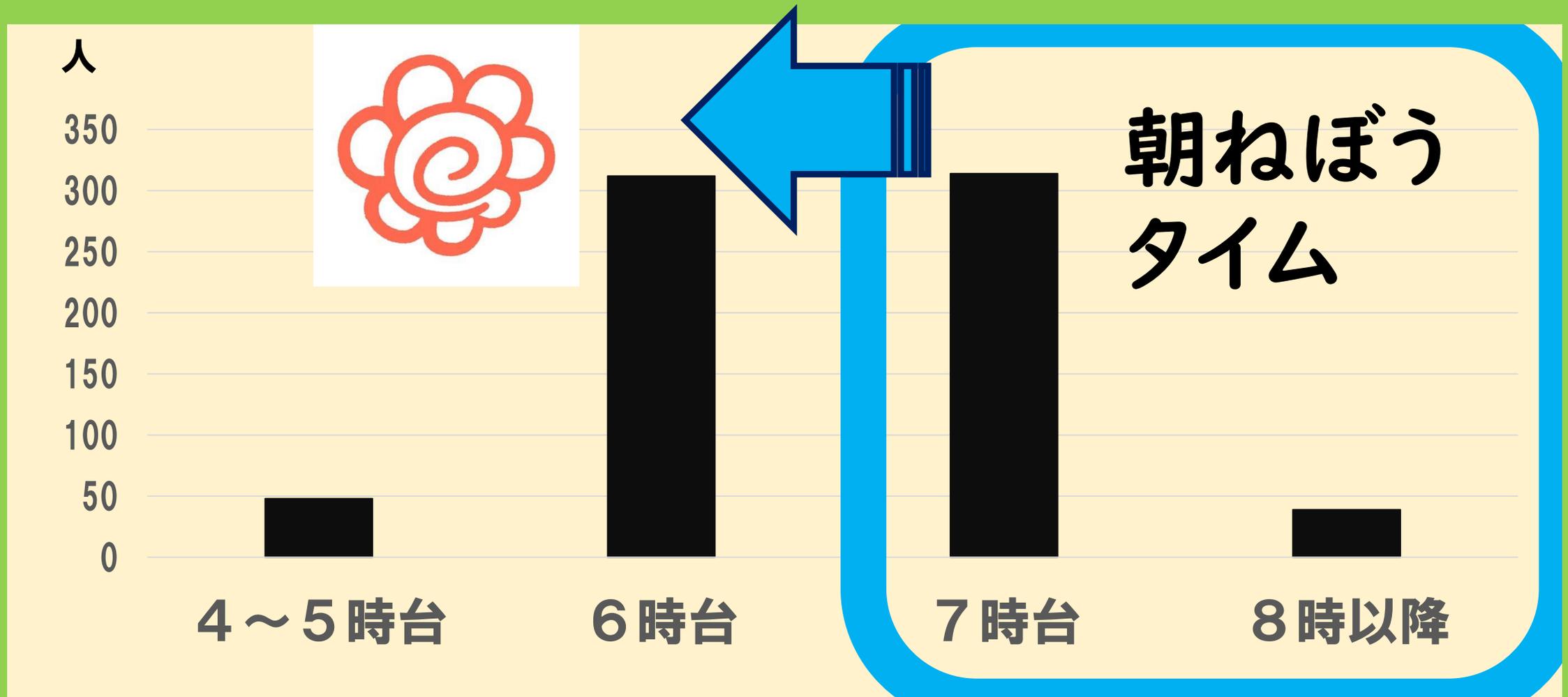
平日の朝 7時以降＝

「朝ねぼうタイム」

2 - (2) 夜 1 2 時までの就寝のすすめ



2 - (3) 朝6時台までの早起きのすすめ



3 つめ切りのすすめ（週に1回）

衛生面



安全面



4 食後の歯みがきのすすめ

～まずは 歯ブラシ を持ってこよう～



5 温かいまなざし や ふわふわことば のすすめ ～誰もが安心して過ごせる学校の雰囲気づくり～



最後まで聞いてくれてありがとうございます
ございました。

