

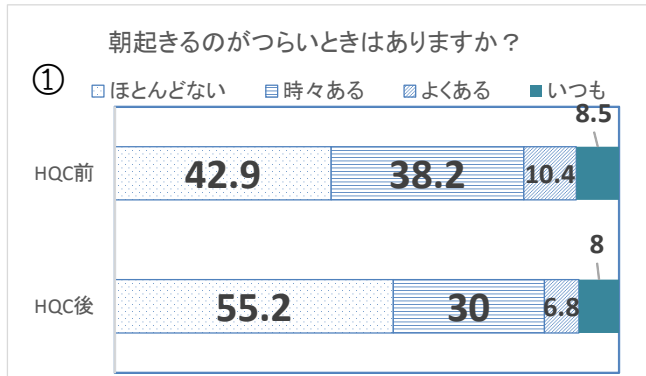
9月に実施した、「生活習慣改善の取り組み (HQCシート)」の結果を報告します。

変化が大きかったのは、「朝の目覚め」と「学習への集中」です。

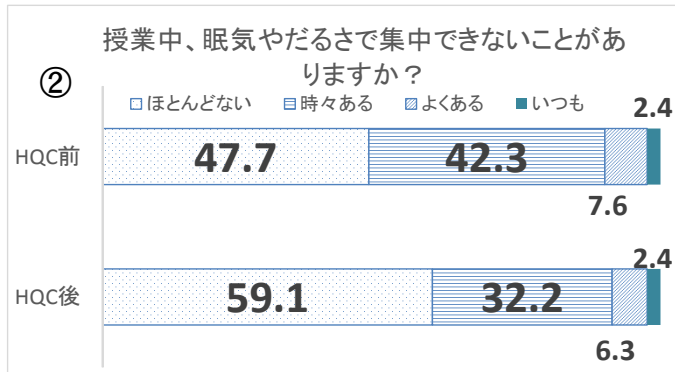
目標をもって自分の生活をコントロールする = 気持ちよくすごせる ということが証明されました。

これからも、①時間の管理 ②体調の管理 ③感情の管理 ④モチベーションの管理を心がけ、自己管理能力のアップを図りましょう。

生活習慣事前・事後アンケートの結果から



ほとんど感じたことがないと答えた人は1.3%UP。
目覚めがよくなったことが②の学習の集中につながっています。



ほとんどないと答えた人は11.4%UP
6割の人が学習に集中して取り組んでいます。

家庭学習・メディア接触時間に変化はあるのか??

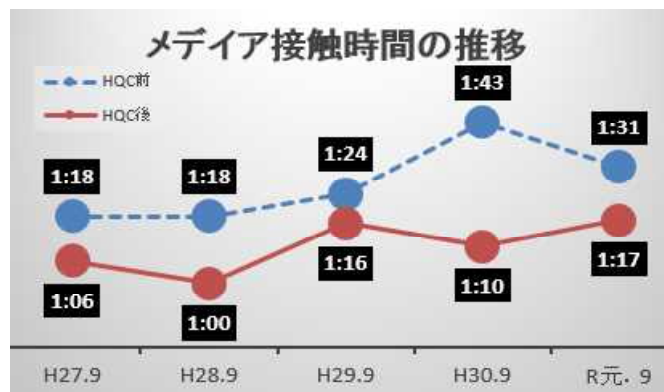
過去5年間を比較すると、家庭学習については、あまり変化がみられませんが、メディア接触時間は、増加傾向にあります。

埼玉県調査では(資料①)、インターネットの利用で、生活が楽しくなり、友達関係が広がるといった良い面がある一方で、依存が高くなると、ネット上で知らないうちに犯罪に巻き込まれそうになったり、不適切なサイトや動画を見る機会が増えます。

夜なかなか眠れない。食事がおろそかになる。体を動かすのがめんどろになり遅刻や学校を休むなど生活習慣も悪化しています。

また、自分の気持ちを抑えられないことが増え、学習に集中出来ない人もいます。このように、インターネットの利用と健康は深く関わっています。

これからの「秋の夜長」 学習する時間を増やすとともに、メディアに接する時間が長ならないように注意しましょう。



資料① 「インターネット利用と健康に関する調査」(平成26年埼玉県学校保健会)

[インターネット利用に伴う体験 自己に生じた変化の自覚]

インターネット依存傾向	低	中	高	きわめて高
毎日の生活が楽しくなった	43.4	72	87.5	78.1
ネットでの友達や知り合いが増えた	17.4	47.6	62.5	65.6
夜、寝ようとも思っても眠らないことがある	11.4	33.3	41.7	65.6
朝起きられず、学校に遅刻したり休んだりしたことがある	2.7	15.5	12.5	31.3
きちんと三度の食事をとらないことが増えた	1.8	11.9	8.3	34.4
知らない人から「会いたい」などといわれたことがある	4.7	20.2	8.3	25
不適切なサイトや画像をみることがある	4	8.3	25	28.1
自分の気持ちを抑えられないことが増えた	1.6	13.1	8.3	40.6
気になって勉強などに集中できないことがある	16.2	52.4	83.3	78.1

*表中の数値は、「低」155人 「中」84人 「高」22人 「きわめて高」32人に対する割合を示す。