



白山市立北星中学校

生徒指導だより

2025.9.26
1年生版
(生活リズム)

【9月の生活目標】集団の力を結集する

運動会が終わり、部活動では新チームで挑んだ新人大会も無事に終わりました。次は、2学期の中間テストが約2週間後に控えています。テストに向けた学習は順調に進んでいますか。

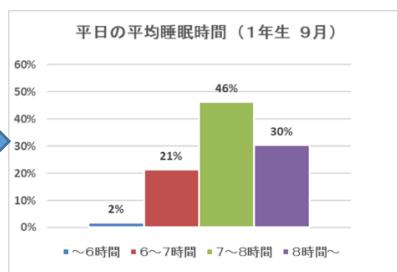
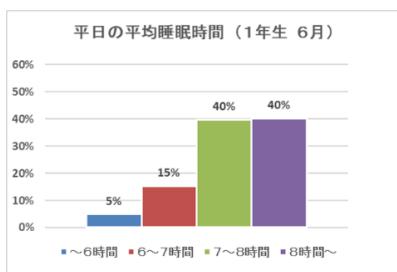
北星中学校では6月と9月に生活リズムアンケートを取りました。生活リズムアンケートの結果を通して、今後の自分の生活について考えて欲しいと思います。



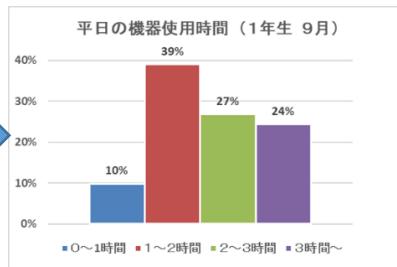
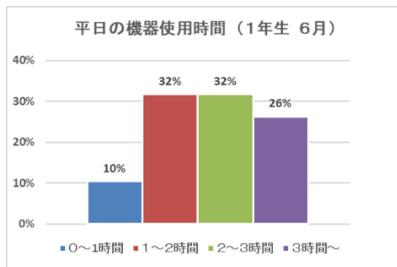
<1年生 生活リズムアンケート結果>

6月

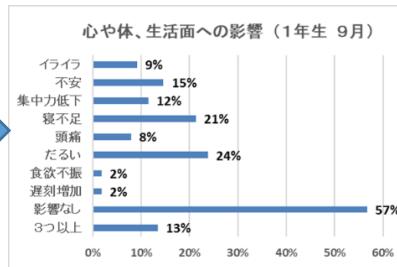
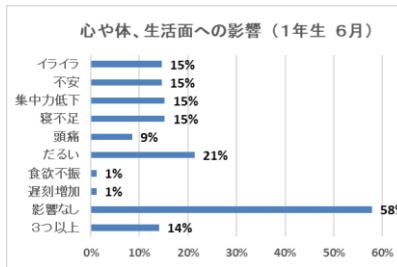
9月



○睡眠時間が8時間以上の生徒は減りましたが、6時間未満の生徒も減りました。



○平日の機器使用時間は2時間以上の生徒が7ポイント減少しました。



△大きな変化はありませんでしたが、寝不足だと感じている生徒が増えました。

◇中学生に必要な睡眠時間は8～10時間とされています。

□これからに向けて

生活リズムアンケートの結果、平日におけるスマホ・ゲーム機等の機器使用時間は、学年全体で減少傾向にあることが分かりました。では、6月と9月を比較したとき、スマホ・ゲーム機等の使用時間が減った分の時間は、どのようなことに活用されているのでしょうか。

平日の時間には限りがあります。だからこそ、学習や部活動の自主練習、読書、そして十分な睡眠など、有意義な活動に時間を充ててほしいと願っています。

私は平日のスマホ・ゲーム機等の使用時間を

_____ 時間（分）減らし、_____ します！