

# レベルアップ

～今の自分よりも少しだけ～



7月号 7/7(木)

輪島中生徒指導だより  
情熱、協力、やり抜く力

## あってはならないこと……いじめ！

6月末のいじめアンケートの結果は、以下の通りです。(回答… 290 人；5月→6月)

まったくない 1～2回あった 週に1回あった 毎日のようにあった

①嫌なことをされた	273 人	6 人→16 人	1 人→1 人	1 人→0 人
②嫌なことを言われた	277 人	12 人→9 人	3 人→2 人	3 人→2 人
③ネットで嫌なことを書かれた、された	290 人	2 人→0 人	1 人→0 人	0 人→0 人
④嫌なことをした	288 人	4 人→2 人	2 人→0 人	0 人→0 人
⑤嫌なことを言った	288 人	9 人→2 人	1 人→0 人	1 人→0 人
⑥ネットで嫌なことを書いた、した	290 人	0 人→0 人	0 人→0 人	0 人→0 人

⑦いじめにあっていてる人がいると思いますか？

いると思う・・・44 人→73人 いないと思う・・・240 人→217 人

○「ネットで嫌なことを書かれた、された人」がいなくなりました。

○「嫌なことを言われた人」は、減りました。…とはいえ、「いる」ので、自分の言葉遣いを振り返ってみましょう。

▲「嫌なことをされた人」が増えました。…傷ついている人がいるので、みんなで守ってあげましょう。

## 心にブレーキを(「NO スクリーン Day」チャレンジ)

10日、20日、30日はスマホやタブレット、テレビ等のスクリーンから離れる日にして、心と体を休めましょう。6月30日の結果をお知らせします(1年生のみ)。

みんなよく頑張った様子が伝わってきます。

### 【感想】

- ・いつもより、早く寝て、早く起きた。
- ・朝起きるとき、すぐ起きられた。
- ・いつもより、早く眠たくなった。
- ・部活とかあってそんなに見れなかったし家の手伝いをしていました。

- ・いつもより頭がそんなに重くなかったです。・することが無いのでずっと勉強していました。
- ・見る時間が減ると、自分の時間ができました。・いつもより宿題がはかどった気がした。
- ・その分、家の手伝いができて良かったから少しずつ減らしていけたらいいと思った。
- ・たまに、ほとんど見ない日を作るのは体や心、脳にとって大切だなと実感できた。

いつものスクリーンタイム

(画面を見る時間)と比べて、

- A. 完璧に見なかった・・・4人 (3%)
- B. ほとんど見なかった・・・20人 (16.7%)
- C. 見る時間が減った・・・34人 (28.3%)
- D. 変わらない・・・58人 (48.3%)
- E. 見る時間が増えた・・・4人 (3%)