



萩東中だより

平成29年
10月27日(金)

学校教育目標

ふるさと萩を愛し、志に生きる

NO.16

文化祭に向け「煌」をテーマに準備・練習中!

10月29日(日)開催の本校文化祭が間近に迫り、急ピッチで準備・練習が進められています。今年の文化祭テーマは「煌」(きらめき)。きらきらと光り輝くという意味です。当日は、ご家族そして多くの地域の方々に、生徒一人ひとりの姿や作品から「煌」を感じていただければと思います。お待ちしております。



「ノーマディアウィーク」に取り組んでみて(結果のまとめ)

中間テスト週間を利用して「ノーマディアウィーク」の取組を今回初めて試みました。その結果や気付き等について以下まとめました。感心したのは、多くの生徒がとても前向きに取り組んでくれたことです。特に、生徒自身、自分一人ではできないだろうと判断した上で家族の協力を得ながら取り組んでいる点が功を奏したと思います。「家族とのコミュニケーションの大切さにあらためて気づいた」「生活にメリハリができた実感した」「家庭学習時間や読書時間の確保につながった」など、プラス面の感想が多く見られました。これからメディアとどのように関わっていくのか、テスト期間だけでいいのかなど、家族や友人同士で考えるよいきっかけになったのではないのでしょうか。

《ノーマディアウィーク取り組んだコース 集計結果》

	1年(人)	2年(人)	3年(人)	全校(人)(%)
A 朝から寝るまでノーマディア	8	8	10	26 (6.5%)
B 学校から帰った後ノーマディア	17	9	15	41 (10.2%)
C 食事の時だけノーマディア	31	42	32	105 (26.2%)
D メディア1日30分まで	26	30	32	61 (15.2%)
E メディア1日1時間まで	26	36	63	125 (31.2%)
F その他	9	8	7	24 (6.0%)
無 答	11	2	6	19 (4.7%)

F その他

- (A~E以外で取り組んだコース)
- ・朝のニュースだけ見るコース
- ・帰ってちょっとぴりコース
- ・寝る前だけOKコース
- ・平日、休日時間設定コース(00時~00時まで)
- ・朝起きてから、子どもが出かけるまでノーマディア
- ・食事以外の時ノーマディア
- ・メディア1日10分まで
- ・メディア1日2時間まで(9人いました。)
- ・3日に1回ノーマディア

工夫したこと

【生徒ふりかえりより ○数字は学年】

- ・メールの着信が聞こえると気になってしまうので、通知をオフにして、目の届かないところや違う部屋に置いた。①
- ・スマホなどは、母に渡していたので、集中力が高まって、テスト勉強に集中することができた。②
- ・スマホを見始めると止まらなくなるので、スマホを隠してもらい、スマホをさわってもいい時間になったら、渡してもらうようにした。1人だとできるかわからなかったのが、姉とした。成果が出たのでよかった。②
- ・スマホをさわらないように、親にあずけて、勉強に集中できるようにした。②
- ・ゲーム機などは、なるべく目につかないところに置いておき、学習時間を増やした。②
- ・テスト週間で、わからない単語などがあった場合は、インターネットに頼らず、辞書を活用していた。③
- ・普段インターネットを使って意味調べをするけど、なるべくインターネットを使わずに、親に聞いたり、辞書で調べたりとがんばった。③
- ・私は朝のニュースだけを見るようにしていた。いつもだったら、ドラマや映画ばかりなので、ニュースを見て、いろいろなことを学ぶことができた。③

時間の使い方

- ゲーム機を使わない時間が、勉強や習い事の練習になって、時間を有効に使うことができた。①
- いつもよりだらけることが減って、リズムよく生活できた。テレビを見ていたら、いつも寝る時間が遅くなっていたけど、勉強してすぐ寝るようにしたら、睡眠時間がとれたのでよかった。①
- いつもより、携帯をさわるのを少なくすると、自然に絵を描いたり、勉強しようという気がおきたりしてよかった。①
- 本をよく読むようになった。②
- スマホをさわらないことで、早く寝ることができたのでよかった。②
- メディアを制限することで、自分の中で区切りがついて、メリハリも持てた。③
- いつもテレビを見ている時間を、勉強の時間にしたり、家族との会話ができたりと、他の時間に使えた。
- 時間をきちんと決めていたので、メリハリをつけて生活できてよかった。③

学習時間

- 取り組んでみてよかったことは勉強に集中できたことだ。①
- ノーメディアをやると、勉強時間が多くとれたので、これからもやれるときにはやろうと思った。①
- 勉強中はさわらないようにして、少し、休憩で時間を見て意識するようがんばった。時間を決めてやったので、勉強に集中して取り組むことができたのでよかった。①
- スマホを使っていい時間を1時間までにすることで、勉強する時間が前より増えた気がするのでよかった。①
- ノーメディアウィークが始まる前は、勉強を30分ぐらいしかしてなかったけど、2時間ぐらいするようになり、そのおかげでテストの点が、前よりよくなっていたのでとてもうれしかった。②
- テレビを見なかった分、しっかり集中して勉強することができ、これまで以上に勉強することができた。②
- メディアを1日1時間までという目標にしたから、勉強をすぐやることができ、集中してできた。②
- 実行することで、勉強時間が増えたのでよかった。②
- スマホをさわらないと、むだな情報が入ってこないのので、とても集中して勉強することができた。②
- 帰ってからテレビをつけなかったら、テスト勉強の時間が増えて、提出物もいつもより、早く終わらせることができたのでよかった。②
- 毎日帰ったら、結構たくさんの時間、メディアを使うことが多かったので、ノーメディアウィークで、メディアの時間を減らすことで、勉強に集中できてよかった。③
- 前はやり過ぎていたけど、ノーメディアウィークによって、メディアをさわる量が減って、成績が上がった点がよかったと思う。③
- ノーメディアだと勉強にとっても集中しやすかった。そのため、平日帰ってからの勉強時間が増えた。普段メディアを利用している時間が多かったように思った。③
- テスト週間だったので、土日もテレビをなるべく見ないようにした。メディアを制限することで、勉強にいつもより集中することができてよかった。③
- 空いている時間に勉強しようと思えるようになった。③
- メディアを使わないように心がけると、自然と勉強時間がのびていたと感じる。③



家族の協力

- 家族と協力してできた。いつもはニュースなどを見ながら、食事をしていただけで、テレビを消し、家族と話しながら、ノーメディアを達成することができた。①
- 家族みんなで取り組むことができた。②
- 私がいる時だけ、テレビを消したりしていた。③
- スマホがあるとすぐいじったりしてしまうので、親に持ってもらって我慢することができた。③
- 家族も協力してくれて、ノーメディアを達成することができた。家族にも感謝している。③
- テレビ見たいなと思う時でも、少しがまんして、家族全員でチャレンジしたので、がんばることができた。③



困ったこと

- メディアがないと、生活が苦しいことがわかった。②
- 1週間ずっとニュースが見られず、世間がどうなっているかわからなかった。②
- 食事の時だけノーメディアをすると、家族間の話題が減り、寂しい思いをした。食事中、普段はバラエティ番組をやっているの、笑いに包まれています、この1週間はそれがなかったので、別のコースにすればよかったと後悔している。③
- 調べ物をする際に少し不便に感じるがあった。③
- 情報が入らず困った。③
- ノーメディアの生活はとても不便で、1週間しても全く慣れることができなかった。③
- テレビとかも見れないし、とても不便な生活だった。情報化もすすんでいるので、メディアと接する時間は増えていくと思うので、使いすぎに注意しつつ、有効に使いたい。③

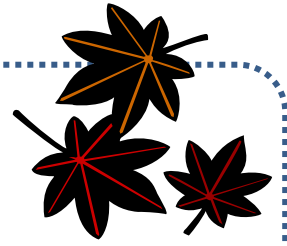
家族とのコミュニケーション



- きちんと食事の時、家族と学校のことなどを話せてよかった。妹や弟の学校の様子も、知ることができたのでよかった。①
- ノーメディアウィークを通して、食事中に話すことが増えた。①
- 食事の時テレビを消すと、味わって食べられたり、家族との会話が増えたりして、取り組んでよかったと思った。①
- 食事の時にテレビを消すと、いつもより、家族とのコミュニケーションがたくさんとれて、家族の中も良くなったと思う。①
- 取り組んでみてよかったことは、親と話す機会が増えたことだ。①
- 食事の時だけノーメディアにしてみても、いつもはテレビを見てしまっているけど、このノーメディアをすることで、家族でその日のことを話したりして、家族で団らんするひとつになった。②
- ノーメディアを振り返って、家族との会話の時間が増えたと思った。いつもはテレビなどを見ていて、家族と話す時間がなかったのでよかった。②
- 食事中にさわらないことで、家族との会話も増え、学校の話をする事も多くなったので、取り組んでよかったと思う。②
- 取り組んだ結果、食事の時に家族とよく話すようになった。その日に起きたできごとを話したりした。テレビを見るのもいいけど、家族で話すのもいいと思った。②
- 家族と一緒にゆっくり話をしながら、食事時間を過ごすことが続いた。いろいろな話ができて、とても楽しかった。②
- ノーメディアウィークを通して、学校の出来事などをいろいろ話すことができた。今まではあまり家族と話すことがなかったので、話す楽しさや家族と過ごすことの大切さを知ることができた。③
- 食事の時だけノーメディアをするだけで、家族といつもより会話が多くなり、学校の話などで笑いあったり、楽しい時間が増えるということがわかった。③
- 食事の時にテレビをつけないで、家族との団らんを優先させた。そうすることで、いろいろな話もできて、テレビを見るよりも楽しめたし、より家族の仲が深まった。今後も食事の時だけノーメディアにして、習慣化するようにしていきたい。③
- 食事の時にテレビをつけないことで、家族のコミュニケーションが増えた。また食事の時間が短くなったので、その分テスト勉強したり、家族と買い物したりする時間が増えた③。
- 親との会話が自然と、学校生活のことだったり、部活動の話だったり、普段話さないことが話せたのはよかった。③
- ノーメディアウィークの時は、食事中にテレビを消して、家族で食べた。その時間に、母と学校での話や、友達の話、芸能人の話など、たくさん話をした。ノーメディアウィークではない時は、テレビをつけて話しているので、テレビを消して話すのもいいなと思った。③
- 朝のノーメディアは、天気とかわからなくて不便と思った時もあったけど、朝ごはん、家族と予定とかを話せてよかった。学校の準備も、普段より早くできた。③

気づいたこと

- ・すこし不便だったけど、がまんをすれば、後で解放された時に、改めてTV・ゲーム・PCなどの楽しさを知ることができた。①
- ・「ノーメディア」をやってみて、意外とTVを見なくてもどうにかなると思った。②
- ・すこし休憩にテレビを見てしまうことがあったので、そこをもうちょっと違う方法で、気分を変えることができたらよかったと思う。②
- ・普段生活をしている中で、どれだけメディアを使っているか、知ることができたのでよかった。②
- ・メディアと離れてみて、初めて自分が日頃から多く、メディアにかかっていることがわかった。②
- ・今回は一番簡単なコースだったが、自分がどれだけメディアに浸っていたかがわかるよい機会だった。②
- ・今までの生活の中で、テレビやパソコン、DSを、どれだけ長い時間やっていたのかがわかった。②
- ・メディアは便利だけど、たまにはメディアから離れることも大切だと気づいた。③
- ・僕がこの1週間ノーメディアウィークを取り組んでよかったことは、今の僕たちが、いろいろな情報で助けられていることに気づけたことだ。③
- ・ノーメディアウィークで、テレビは必要だと思うけど、携帯電話はあまり必要でないと気づいた。テスト期間中は、ほとんど触っていなかったのですが、「使いたい」という気持ちがあまりでなかったため、「私はそんなに必要とっていなかったのかも」と気づいた。③
- ・私はノーメディアウィーク中に、スマホをさわらないようがんばった。最初は「Line見たいな。」と思っていたけど、だんだんさわらないうちに忘れてしまっていた。③
- ・普段テレビを見たり、スマホを使ったり、たくさんのメディアを使って生活していますが、今回のノーメディアウィークを通して、普段していることも、意識すれば変えられるということがわかった。③
- ・あまりできなかった。ノーメディアと言われると、私たちの生活にメディアはたくさんあるのだと思った。大切な時間を、そういったメディアで失わないように気をつけていきたい。③
- ・メディアを使用しないことで危機感が生まれた。いつもどれくらいメディアを使っているのが実感した。③
- ・ゲームをしたい時や、テレビを見たい時もあったけど、その気持ちをおさえて達成できたので、とてもうれしかった。②



土曜塾を積極的に活用して学力向上を!

ノーメディアで頑張った試験週間、大きな行事が終わった後に、11月6日(月)は全年習熟度診断テスト、11月27日(月)、28日(火)は2学期末テストがあります。

中間テスト週間中にあった土曜塾には50人の生徒の参加がありました。講師の先生に、新しく高校生5人が加わってくださいました。11月4日(土)~12月16日(土)までは毎週土曜塾を開催する予定です。わからないことやつまずいて困っていることを丁寧に教えてもらえます。参加できるときにはぜひ積極的に参加してみませんか。

8:10~9:00まで、図書室で行っています。

(生徒の皆さんは8:05までには図書室に入室してください。)



11月4日	土	実施
11月11日	土	実施
11月18日	土	実施
11月25日	土	実施
12月2日	土	実施
12月9日	土	実施
12月16日	土	実施
12月23日	土	中止

家庭科(1-3)授業(10月12日)で、バランスの良い献立を考えた!



網林先生と栄養教諭の横山先生とのTT授業

授業では、自分たちで考えた献立の工夫した点を伝え合い、よりよい献立を考えました。最後には横山先生からの的確なアドバイスがありました。

日々の給食は、横山先生が栄養のバランスをしっかりと考えて献立を立て、調理員さんたちが愛情たっぷりの給食を作ってくださいました。感謝しながらしっかりと味わって食べたいものですね。

