

令和4年5月9日

保護者各位

鹿屋市立第一鹿屋中学校
校長 吉岡 一徳

生活リズム確立における「3点固定 及び ネット利用上の注意点」について

薄暑の候、保護者の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、5月のGWも終わりましたが、本校では、大きな事故等もなく、元気に登校している生徒の姿にホッとするとともに、ご家庭のご協力に感謝しているところです。

一方で、GWや長期の休み後に散見される、「5月病」(生活リズムが崩れたことを起因とする「なんとなく体調が悪い」「授業に集中できない」など)についても心配しているところです。

そのため、このような問題の深刻化を未然に防ぐための解決策として、崩れがちな生活リズムをいち早く「正しい生活リズム」に戻す取組こそが大切であると考えています。

つきましては、本校の具体策として、「3点固定(起床、就寝、家庭学習開始の3つの時間を固定)」及び「インターネット(以下はネットと省略)利用上の注意点」について、ご家庭とともに取り組んで参りたいと考えておりますので、下記の点についてご留意いただき、ご理解とご協力の程、何卒よろしくお願いいたします。

記

1 3点固定について(起床、就寝、家庭学習開始の3つの時刻を固定。年度途中、随時修正可)

- (1) 「3点固定」とは、1日のスケジュールのうち、起床時間、就寝時間、家庭学習開始時間の3つの時間を毎日同じ時刻に固定して取り組む生活習慣の考え方です。
- (2) 起床時間と就寝時間を固定するのは、健康的な生活の土台である睡眠時間(基本的には7時間。最低6時間)を確保するためであり、家庭学習開始時間を固定することは、毎日、家で勉強することを習慣化するためです。(塾や習い事等のある日と分けて決めても可)
- (3) 3点固定は、自分で決められる時間です。3点を固定し、生活を規則正しくすることは、自分自身をコントロールする力の育成につながります。(自分自身をコントロールする力は、将来、社会人になって仕事に取り組むようになった時に、重要な能力になります。)

2 ネット利用上の注意点について(※ 鹿屋市校外生指連の決まり 携帯・スマホ 午後9時OFF)

- (1) 本校では、ネットの有効利用について、デジタル教科書やiPad等を授業で活用し、学力向上に取り組んでいます。
- (2) 一方、新聞やニュース等でも時折話題になっているように、児童生徒がネット利用する際に、トラブルや犯罪に巻き込まれたり、ネット上の誹謗中傷(いじめ)によって心的ストレスを受けるケース、ネット依存症等が散見されるため、ネットに潜む危険性に関する「情報モラル教育」にも力点を置いて取り組んでいるところです。
- (3) 右側に記載のQRコードお資料にお目通しいただき、「①ネットに潜む危険性の指導」、「②ネット利用上のルール作り」、「③フィルタリングを設定し、危険なサイトへの接続を防ぐ」、「④ネット依存症やゲーム依存、課金等について、親子で考える時間を作る」等について、ご家庭でも家族で話題していただき、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。



◎ インターネット利用上の注意点について(第一鹿屋中学校HP掲載資料)

http://www.edu-kanoya.net/edu/daiichikanoya_jhs/tayori/r3-nettoriyou.pdf