

# 風のたより

仙台青陵中等教育学校  
第1学年だより第14号  
2022.9.9 発行

## デジタルデトックス

夏休み明けに1年生のスマホ利用状況をアンケート調査しました。結果は平日1日のスマホ利用時間が2時間以上という人が30%、さらに6時間以上使用している、という人もいるという結果が出ました。この結果を学年委員の皆さんにお知らせしたところ、今月は考査もあるということで、「9月をデジタルデトックス月間としよう」ということになりました。周知のためにポスター作成をすることになり、早速2組で掲示されました。

9月いっぱいはいは、

スマホに距離を

8時以降  
の友達との  
やりとりは  
ひかえよう。

をおこう!

デジタルデトックスによって...

- ・睡眠の質が上がる
- ・ストレスが減る
- ・目・脳の疲れがとれる
- ・想像力が上がる

今回のアンケートによると、スマホを使用している全員がLINEを利用していました。LINEを送ることは、相手に返信する時間をとらせてしまうということから、ポスターにもあるように20時以後の利用はぜひ止めて欲しいものです。また、この機会に必要な連絡など最小限にするなど、スマホの利用についてご家庭でも改めて考える機会をもつなど、保護者の皆様にもご協力をお願いできればと思います。

## 土曜学習会について

明日10日(土)は、土曜学習会があります。今回は考査に向けて「英語」の講座が開かれます。また、今年3月に卒業したお茶の水女子大学と神戸大学(本人が「2023 大学案内」に掲載されています。大学HPで見られます。)の2人がちょうど帰省していたところで、学習方法などの相談にのってもらえることにもなっています。この2人は学校の予習復習を学習の中心にしたことで合格しました。この機会に予習と復習、考査対策などの学習方法について悩んでいる人は相談してみましよう。