

「73 回生 3/3~4/7 についての生活・学習アンケート」

始業式の 4 月 8 日に 3/3~4/7 の生活と学習についてのアンケートをしました。

遅くなりましたが分析結果です。

1. 生活について

○起床時間は 77%、就寝時間は 45%の人が 1 時間前後遅くなっている。

→月から金は学校に行く時と同じ時間にするといったメリハリのある生活を！

○外出・旅行について、自宅で過ごした人がほとんどで、節度ある生活をしている

○ストレスについては、

「適度にリフレッシュできた」53%、「ストレスがたまり充実した生活ではなかった」30%。

→充実した生活ができるように、工夫が必要。また、私たち教員に何か手伝えることがあれば、伝えてもらえればありがたいです。

→「**健康の管理**が一番大切—勉強することよりも大切なこと、それは体調・健康の管理だ。

体調・健康の管理方法—「毎日三食しっかり食べること(特に朝食)」、「睡眠時間を 6~8 時間は確保すること」、「ストレスを適度に発散すること」この 3 つができれば完璧になる。免疫力もアップします。」と 3 月 3 日の 2 年進路だよりに書きました。

免疫力がアップする生活はできていますか。ストレス解消が難しいと思います。1 日 1 時間程度ジョギングや散歩をするのも良いようです。体力が維持され、ダイエットにもなります。

「密閉、密集、密接」を避け安全に留意して運動もしてください。

2. 学習について

◎学習時間について

2 時間以下	2 時間程度	3 時間程度	4 時間程度	5 時間程度	6 時間以上
24%	20%	18%	12%	14%	12%

→人によってかなり差が出ています。普段学校で与えられている 1 日 6 時間の時間割を、今回は配布した学習計画表などを活用し、自ら計画し実行してください。今、君たちには**自立**が必要。スマホの使用も、よく考えて時間を区切ってください。

○自主的な学習について

「自主的な学習に取り組んだ」69%・「強化したい学習や苦手分野の学習をしたい」43%

→勉強への取り組みの仕方は、各自それぞれに考えていたようです。受験勉強はまさしく**自主性**が問われます。この自主性を大切に！

→休校期間中の無料提供のサイト・アプリが出ています。「映像授業」を試すなら休校中の今がチャンスです。

→「文部科学省(学習支援サイト紹介ページ)・兵庫県教育委員会(紹介ページ)・『高校生新聞 ON LINE』」などにサイト・アプリが紹介されています。自分に適したサイト・アプリを探してはどうでしょうか。