



# 至誠

勝田第三中学校 学校だより 第5号

令和7年5月12日(月)発行

文責: 校長 川上徹行



勝田三中HP

## 子ども支援アプリ(ぷりん P-Lin)の分析から

新年度がスタートしてひと月が経過しました。今年度、三中学区（前渡小・勝田三中）では、これまで使用していた「やりとり帳」に代わる取組として、セルフモニタリングアプリ(ぷりん P-Lin)をパイロット的に導入しています。今回は、その4月の分析結果についてお知らせいたします。この「子ども支援アプリ」は、生徒たちの生活の実態を

“見える化”し、必要な支援を早期につなげていくことを目的としています。生徒自身が記録した生活データ（睡眠・家庭学習・SNSの使用状況など）をもとに分析した結果と、その考察を掲載いたしますので、ご家庭での声かけやサポートにご活用いただければ幸いです。「お子様の専門家」である保護者の皆様の助言と支援をいただきながら、援助チームとして生徒たちを見守って参りますので、今後ともよろしくお願ひいたします。

### 【全体の傾向】

- 就寝時刻：「22 時～23 時」に集中しており、夜型傾向が見られます。
- 起床時刻：6～7 時台が中心だが、全体として早寝早起きではないようです。
- 睡眠時間：6～7 時間が最多で、推奨値（8～10 時間）より少なく慢性的睡眠不足の心配があります。
- 家庭学習時間：30 分～1 時間未満が最多で、0 分の生徒も一定数存在しています。推奨値（1 年…1～1.5 時間、2 年…1.5～2 時間、3 年生…2～3 時間）＊文科省等
- SNS 使用時間：1～2 時間が最多で、2 時間以上の生徒もおり依存的傾向が心配されます。

### 【学年別の傾向】

項目	中1	中2	中3	学年進行による変化	考察
就寝時刻	21時～22時	22時～23時	23時～24時	「年々遅くなる」	「年々遅くなる」
起床時刻	6時～7時	6時～7時	6時～7時	「年々遅くなる」	「年々遅くなる」
睡眠時間	7時間～8時間	7時間～8時間	7時間～8時間	「年々遅くなる」	「年々遅くなる」
家庭学習時間	30分～1時間未満	30分～1時間未満	30分～1時間未満	「年々遅くなる」	「年々遅くなる」
SNS 使用時間	1～2時間	1～2時間	1～2時間	「年々遅くなる」	「年々遅くなる」
時間	時間	時間	時間		影響の可能性
曜日	曜日	曜日	曜日		

帰りの会の中でセルフモニタリングする様子(左から 1年、2年)とアプリ画面

