

早寝早起き朝ごはん通信

No.3

2018年7月 9日(月)

南牧村教育委員会事務局

第3回目の生活チェックが終わりました!

第1回生活チェックの結果

	平日(平均)	休日(平均)
就寝時刻	およそ22時20分	およそ22時20分
起床時刻	およそ6時00分	およそ7時00分
睡眠時間	約7時間40分	約8時間40分
メディア	約1時間30分	約2時間35分

第2回生活チェックの結果

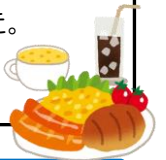
	平日(平均)	休日(平均)
就寝時刻	およそ22時20分	およそ22時20分
起床時刻	およそ6時00分	およそ6時45分
睡眠時間	約7時間40分	約8時間15分
メディア	約1時間30分	約3時間00分

第3回生活チェックの結果

	平日(平均)	休日(平均)
就寝時刻	およそ22時30分	およそ22時40分
起床時刻	およそ6時20分	およそ7時10分
睡眠時間	約7時間45分	約9時間40分
メディア	約1時間30分	約2時間30分

生徒の振り返りから

- メディアの時間を前回よりもおさえることができた。
- 疲れているときに早く寝たら、朝すっきり起きることができた。
- 朝ごはんは毎日しっかり食べることができた。
- 睡眠時間をしっかりとることができた。



☆生活習慣改善会議☆ ~生活チェックの結果から、みなさんの生活をよりよいものに~

第3回目の生活チェックウィークが終わりました。これまでの結果を踏まえ、生徒の生活習慣の改善を図るための会議を実施しました。会議では、参加者が4つのグループに分かれ、「子どもたちの生活をよりよいものにするために」というテーマで話し合いました。各グループから出された主な意見は以下のとおりです。

学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）グループ

ゲームやスマートフォン・携帯電話等の使用時間を決めるなどのルールを家庭でしっかり決めるとよいのではないか。生徒がどんなメディアに触れているのか、もう少し内容をくわしく知りたいと思った。

保健師・青少推会長・下仁田町給食センター栄養教諭・高崎健康福祉大学青柳先生グループ

子どもたちは生活習慣と体調がつながっていることを実感していないかもしれない。朝起きた時の気分の違いや食欲など、生活の変化と自分の体調の変化を関連づけて考えることができるようになると、その変化に早く気づき、生活リズムの修正を図ることができるようになるのではないか。



PTA 役員グループ

帰宅してから就寝まで、やるべきことが多く、時間的な余裕がない。やるべきことの優先順位をつけるなど、生活リズムについて一人一人考え直す必要があるのではないか。

学校職員グループ

生活リズムを整えるために、メディアに触れる時間を自分でコントロールできるようになってほしい。また、朝食については、栄養バランスを意識して食べるようにするとともに、夏休みにはバランスのよい朝食づくりにもチャレンジしてほしい。2学期には栄養教諭の金井先生に指導していただきながら、調理実習の機会をもちたいと思う。

短い時間でしたが、子どもたちのためにと熱心な話し合いになりました。ここで話し合われたことを今後の取組に生かしていきたいと思えます。