

早寝早起き朝ごはん通信

No.4

2018年9月11日(火)

南牧村教育委員会事務局

夏休み明け、第4回目生活チェックの結果です！



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今回も生活チェックで「自分が何時に寝て何時に起きたか」、「朝の気分はどうだったか」、「メディアに触れている時間はどのくらいだったか」など、自分の生活の仕方やその時の心と体の様子について振り返ることができたでしょうか？5月に行われた講演会での青柳先生の言葉、「1に睡眠、2に睡眠、3、4がなくて、5に朝ごはん」。これは学力向上のための合言葉でしたね。十分な睡眠と朝ごはんでみなさんの脳の働きを活性化し、学力向上につなげていきましょう！

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

第4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05分	およそ22時25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55分	約8時間30分
メディア	約1時間30分	約2時間20分

生徒の振り返りから

- ほぼ毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることができた。
- メディアの時間を少し減らすことができた。
- 朝ごはんを毎日食べることができた。
- もう少し、スッキリ起きられるようにしたい。

全員の平均ですので実際には個人差がありますが、就寝時刻が以前より早くなっています。食事・お風呂・家庭学習など、特に平日はいろいろ忙しいと思います。時間の使い方をよく考えて、これからも早寝早起きを心がけていきましょう。
(養護教諭 佐藤先生から)

朝食づくりにチャレンジ!!

栄養バランスのとれたおいしい朝食を!

4月から取り組んでいる『早寝早起き朝ごはん』。1学期は自分の生活リズムに目を向けてきました。2学期は「朝ごはん」に焦点を当てた取組をしていこうと思います。生活チェックの結果を見ると、ほとんどの人が毎日朝食を食べることができているようです。さらに朝食に対しての意識を高めるために、忙しい朝の時間でも簡単に作れ、しかも栄養バランスのとれたメニューを自分たちで考えてもらい、実際に調理を試してみようと思っています(11月に予定しています)。

朝食については、7月の学校保健委員会でも取り上げられ、夏休み中に朝食づくりにチャレンジしてくれた人もいたようです。そこに出ていたメニューを参考にしたり、友だちとアイディアを出し合ったりしながら、『簡単に作れる栄養バランスのとれたおいしい朝食』を考えていきましょう。

