

早寝早起き朝ごはん通信

No.6

2019年2月4日(月)
南牧村教育委員会事務局

全5回
生活チェック
結果から

4月から取組んできた「早寝早起き朝ごはん」。この取組の中で生活リズムのチェックを5回実施してきました。下の表はその結果をまとめたものです(14名の平均)。

就寝・起床時刻については5回をとおして大きな変化はなく、概ね午後10時過ぎには就寝し、平日は午前6時くらい、土日でも午前7時くらいには起床しているようです。睡眠時間についても、目安とされている7~8時間をクリアすることができています。また、テレビやインターネット等に触れている時間についても、平成29年度全国学力・学習状況調査の結果(全国・群馬県)と比較して特別多いということはありませんでした。しかし、これらについては個人差がありますので、一人一人が自分の時間の使い方を常に意識していく必要があるのではないかと思います。

健康な体をつくり学力向上を目指す皆さんにとって、生活リズムを整えることはとても重要です。これからも自分の生活を振り返り、リズムを崩さないように心がけていきましょう。



平日	4月	5月	6月	夏休み明け	冬休み明け(今回)
就寝時刻	午後10時20分	午後10時20分	午後10時30分	午後10時05分	午後10時10分
起床時刻	午前6時00分	午前6時00分	午前6時20分	午前6時00分	午前6時10分
睡眠時間	7時間40分	7時間40分	7時間45分	7時間55分	8時間00分
メディア時間	1時間30分	1時間30分	1時間30分	1時間30分	1時間10分

土・日	4月	5月	6月	夏休み明け	冬休み明け(今回)
就寝時刻	午後10時20分	午後10時20分	午後10時40分	午後10時25分	午後10時25分
起床時刻	午前7時00分	午前6時45分	午前7時10分	午前7時00分	午前7時00分
睡眠時間	8時間40分	8時間15分	8時間30分	8時間30分	8時間30分
メディア時間	2時間35分	3時間00分	2時間30分	2時間20分	2時間30分

全て14名の平均値(概数)になります

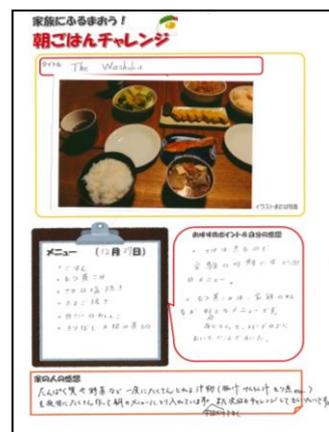
家族にふるまおう!

朝ごはんチャレンジ



冬休みを利用して、生徒のみなさんひとりひとりに自宅で朝ごはんを作ってもらった「朝ごはんチャレンジ」を実施しました。11月に学校で行った朝食づくりの実習を生かし、栄養バランスや調理時間を意識しながら頑張ったチャレンジしました。

学んだことを実生活に生かす、これは学校で行っている教科の学習でも大切なこと。生かしてこそ意味がありますので、これからも時々家族にふるまってみてください!



朝ごはん レシピ集!

みなさんの頑張りを一冊の『レシピ集』にまとめました! 11月の朝食づくり実習でグループごとに作ったもの、朝ごはんチャレンジで一人一人が作ったもの、学校保健員会で保健委員が提案してくれたもの、いろいろなレシピがたくさん載っています!

「早寝早起き朝ごはん」の取組のまとめとして、みなさんに配付したいと思います。ぜひ活用してください!

