

# 早寝早起き朝ごはん通信 No.1

2019年7月19日(金)  
南牧村教育委員会事務局

## <健康な生活は基本的な生活習慣から ～早寝早起き朝ごはん!～>

昨年度から引き続き、南牧中学校にて国立青少年教育振興機構の委託事業「早寝早起き朝ごはん推進校事業」を実施させていただくことになりました。



### 早寝早起き朝ごはん推進校事業について(※国立青少年教育振興機構ホームページから)

「子供たちの健やかな成長を促していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切ですが、ライフスタイルの多様化などにより、子供たちの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。また、文部科学省の全国学力・学習状況調査の結果を見ると約7割の中学生が夜11時以降に就寝している状況があります。

このため、中学生の子供たちの「早寝早起き朝ごはん」といった基本的な生活習慣の維持・向上、定着を図るための取組を実施します。

### ☆年間のスケジュール(予定)は以下の通りです。

- ① 4月～6月及び長期休み明けなど・・・1週間の生活リズムチェックを実施
- ② 5月・・・生活習慣改善に関わる講演会(情報モラル・ネット依存)
- ③ 7月・・・「元気アップ会議」(生徒の生活習慣改善に向け、有識者・PTAの合同会議)
- ④ 11月(予定)・・・「減塩でも美味しい朝食(飯)調理実習」
- ⑤ 12月～1月・・・「我が家の減塩みそ汁(飯)レシピ集」作成



子どもたちの基本的な生活習慣の維持や向上、定着にはご家庭の協力が不可欠です。  
ぜひ、一緒に楽しみながら取り組んでいただけたらと思います!

## ☆元気アップ会議 ～インターネット利用に関するアンケートから、生徒のみなさんへアドバイス～

7月2日(火)学校保健委員会終了後、「元気アップ会議」を行いました。昨年度は、「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」というテーマで話し合いをもたせていただきました。今年度は、4月に実施した「インターネット利用に関するアンケート」の結果から、テレビやインターネットとどのように付き合っていけばよいのか、南牧中学校の生徒のみなさんに対してどんなアドバイスができるか考えていただきました。

### 学校医・学校歯科医・学校薬剤師・南牧村保健師グループからのアドバイス(概要)

パソコンやスマートフォン、ゲーム機等を長時間使用することで心配される健康被害としては、目や脳の疲労や睡眠障害、首や肩の痛みを引き起こすことなども心配され、ネット依存の危険性も考えられます。

子どもたちがどのようにインターネット等のメディアと付き合っていけばよいのか考えていく上で、保護者とともに考えていくことが不可欠です。大人が正しい知識を身に付け、子どもたちにインターネット等の利用に関する善悪の判断がつけられるよう、しっかり教育していくことが大切ではないでしょうか。

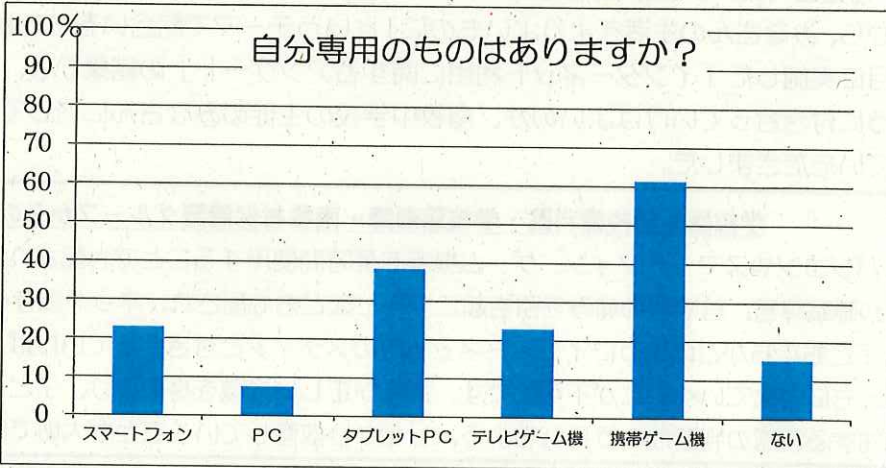
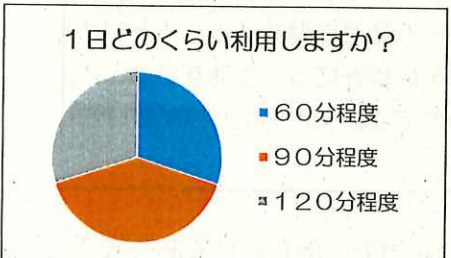
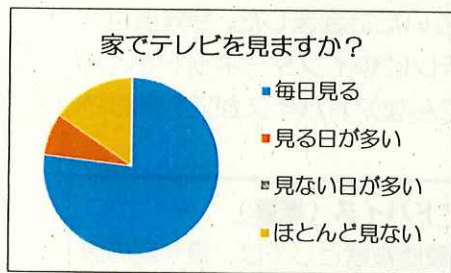
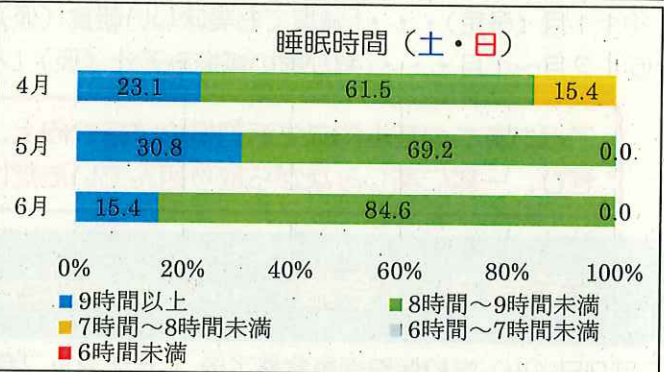
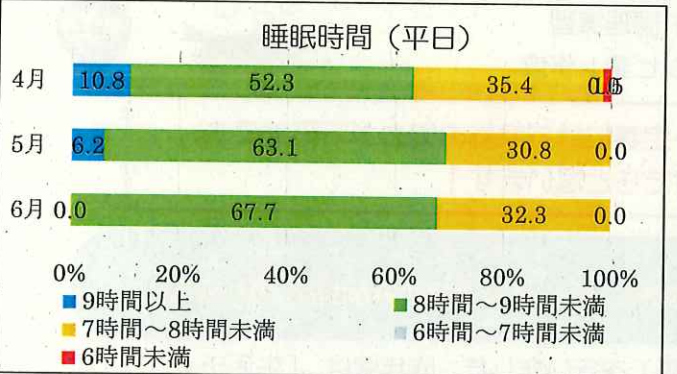
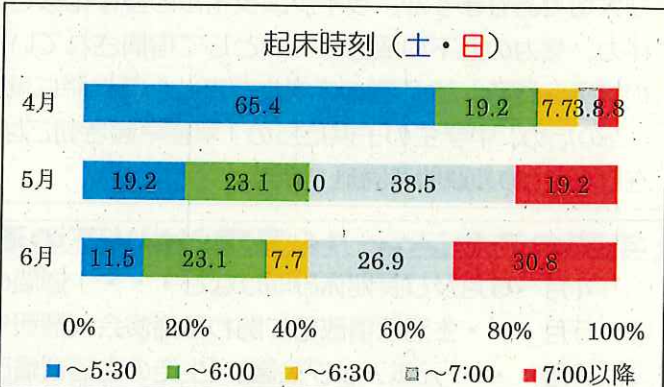
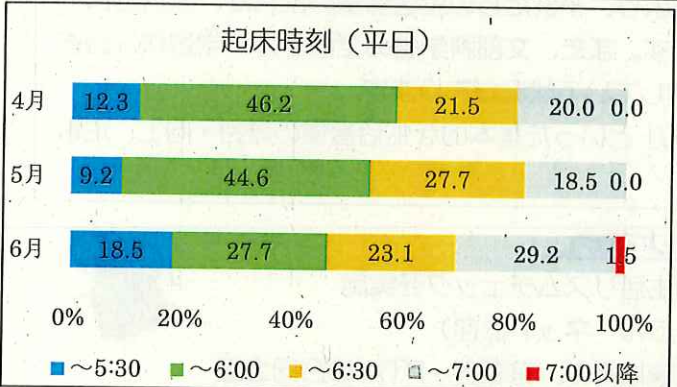
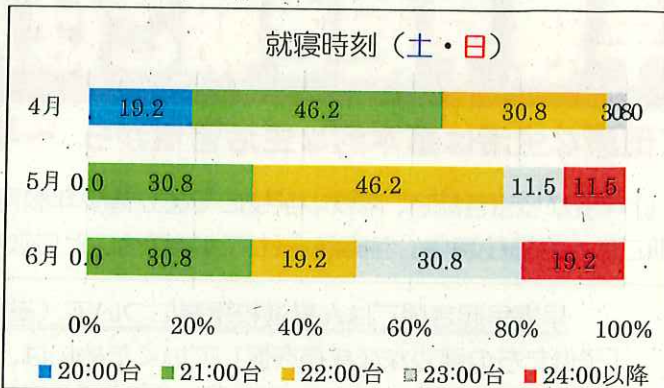
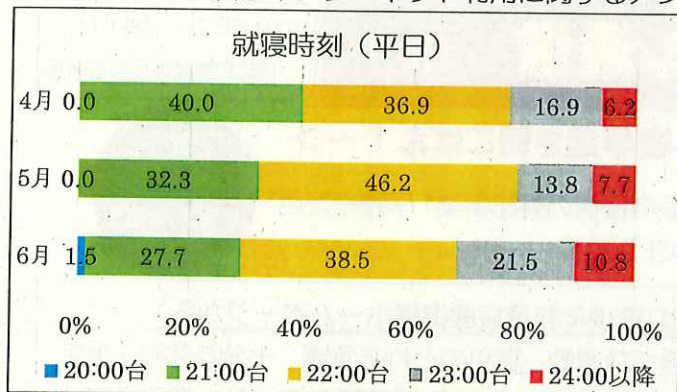
### PTA(保護者・学校職員)グループからのアドバイス(概要)

スマートフォンやパソコン、ゲーム機など、子どもたちはインターネットやゲームが利用できる様々な機器に囲まれて生活しています。アンケートの結果を見ると、インターネットやゲームなどに関するルールを決めている家庭もあるようですが、まだ全ての家庭ではないようです。それらと完全に縁を切って生活することは考えられないと思いますので、ご家庭でもう一度ルールなどの見直しをしていただき、子どもたちが伸び伸びと健やかに成長していくことができるように見守ってあげてほしいと思います。

(裏面に生活チェック及びインターネット利用に関するアンケートの結果の一部を載せてあります。)



☆生活チェック及びインターネット利用に関するアンケートの結果（一部）



インターネット利用やゲームをするときのルールがあったら教えてください。

- ・ロックやフィルターをかけている。・・・5人
- ・知らない人とオンラインゲームをしたり連絡を取ったりしない。・・・6人
- ・お金のかかるものへの課金はできないようになっている。・・・6人
- ・使用時間や利用内容を保護者が分かるようになっている。・・・4人
- ・スマートフォンやタブレットPC、携帯ゲーム機などを自分の部屋に持ち込まない。・・・5人