

# 西合志中学校区「早寝早起き朝ごはん」運動

## 団体の名称

合志市立西合志中学校

## 連携している団体

- ・合志市立西合志中央小学校
  - ・合志市立西合志第一小学校
  - ・中学校校区幼稚園、保育園
  - ・国立青少年教育振興機構
  - ・西合志中学校PTA
- ・学校運営協議会

## 活動の背景・ねらい

### 〈背景、状況〉

本校区の小学校は、単学級の小規模校と新興住宅地の開発で人口増加している地域の規模校の2校である。中学校に入り不登校傾向、保健室登校、適応指導教室の生徒が増加傾向にある。また、一部の生徒に遅刻や授業中の居眠りなども見られ、改善が必要である。これらの原因の一つに規則的な生活習慣（睡眠や食事）の乱れが挙げられる。

### 〈対象者〉

西合志中学校区内の 幼・保育園児、小学校児童、西合志中学校生徒・保護者

### 〈ねらい、目的〉

- ・望ましい睡眠と食事の効果について理解すること
- ・睡眠時間の確保と朝食摂取率の向上
- ・メディア機器を適切に使用する力の定着
- ・教職員の意識向上と地域保護者への啓発

## 活動内容

### 1 生徒を対象とした意識の向上及び主体的活動の活性化を目指した取組

#### (1) 講演会の実施

- ① 生徒及び保護者を対象とした講演会を2回実施  
「脳を育てるための食事と睡眠」「生活習慣病と睡眠・食事」
- ② 生徒を対象とした講演会を1回実施  
「ゲーム依存を防ぐポイント」

#### (2) 通信「早寝早起き朝ごはん」の発行

#### (3) 「早寝早起き朝ごはん」運動の横断幕とのぼりの活用

#### (4) 地域の伝統料理の学習(あんもちだご汁・白和え)

#### (5) 「早寝早起き朝ごはんカレンダー」の作成と活用(夏休み)

#### (6) 保健委員会の取組(壁新聞での発信、文化祭劇での発表)

- ① 「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」をテーマにした壁新聞
- ② 創作劇「ハナちゃんのみそ汁」

### 2 保護者や地域住民を対象とした意識の向上を目指した取組

#### (1) 基本的な生活習慣の確立の重要性に係る通信の発行

#### (2) 講演会の開放(保護者・地域の方々への案内)

#### (3) 西合志中学校区運営協議会での意見交換

### 3 教職員の意識向上及び校内の共通実践に向けた取組

#### (1) 校内研修 講演会「子どもの成長発達・学習と睡眠との関わり」

#### (2) 幼・保小中連携協議会での「育ちのものさし」の作成と活用

#### (3) 先進校視察(佐伯市・つくば市・堺市立三原台中学校)



講演会の様子



文化祭劇の様子



横断幕とのぼり

## 活動の成果

講演会や委員会活動の取組を通して、生徒の規則的な生活習慣に関する意識が向上し、睡眠時間が増え朝食摂取率も上がった。また、関連する生徒会活動の活性化も見られた。さらに保護者の就寝時間や食事の栄養への関心も高まり、学校と保護者のよりよい連携につながった。加えて、職員への講演会や先進校視察を行い、職員間の共通理解を図ることで職員の指導力が向上し、校内の共通実践につながった。

## 今後の展望

活動の結果、児童・生徒や保護者の意識が高まり、不登校生徒の減少や未然防止、生徒会活動の活性化、活気ある学校づくりにつながることができた。今後、西合志中学校区における「早寝早起き朝ごはん」の取組を小中一貫で推進していくとともに、眠育にも力を入れていきたい。また、幼保小中、保護者や地域との連携を図り活動の推進を継続していきたい。