

# 「八中 早寝・早起き・朝ごはん いきいきウィーク」

## 団体の名称

八代市立第八中学校

## 連携している団体

- ・八代市立宮地小学校
- ・第八中学校区内保育園
- ・八代市立第八中学校PTA
- ・宮地五校園子ども育成会

## 活動の背景・ねらい

### 《背景、状況》

本校生徒は真面目で、落ち着いた生活を送っている。諸学力調査では高い数値を上げ、人権意識も高い。

課題として、登校時間に遅れる、あるいは登校渋りの傾向のある生徒がおり、その原因として家庭で遅くまでゲームをするなど基本的な生活リズムの乱れがある。長期休業後の学期のスタートをうまく切れず、体調不良を訴える生徒を減少させていくための取組が必要である。

### 《対象者》

第八中学校の生徒・保護者  
第八中学校区の園児及び小学校児童

### 《ねらい、目的》

- 子供が自分の健康に関心を持ち、たくましく健やかに成長していくために、家庭での基本的な生活習慣を確立する。
- 本取組を通して、子供の自律心を育む。
- 保護者に基本的な生活リズムの重要性について医学的側面から啓発を行い、園・学校と家庭が連携し家庭教育及び健康教育の推進を図る。

## 活動内容

### 1 活動内容

- ①取組期間：最も生活リズムが崩れ、登校に対する心理的きつさを感じる各学期の当初に7日間の期間を設定する。
- ②取組内容：「早寝」「早起き」「朝ごはん」の3点について、3点の健康効果の資料を添付し取組カードを配付する。  
「早寝」：成長ホルモン等の分泌は夜10時から深夜2時までが最大になると言われており、中学生の発達段階として次の時間帯から各生徒が就寝時間を設定する。  
・中学1年生：夜11時まで ・中学2、3年生：夜12時まで  
「早起き」：起床時間は日の出以降がよいとされているので、朝6時から7時までの間で設定する。  
「朝ごはん」：主食（ごはん又はパンなど）＋主菜の合わせて2品以上
- ③点検方法  
「早寝・早起き」：○＝自分でできた △＝家族の協力でできた ×＝できなかった  
「朝ごはん」：○＝2品以上 △＝1品 ×＝食べなかった
- ④取組結果の周知・啓発：結果を集約し、分析・考察した資料を家庭に配付

### 2 校区の保育園、小学校と連携した取組

- 夏休み明けの2学期始めの運動は、校区の保育園、小学校との連携によって本取組を実施する。取組の結果を「宮地五校園子ども育成会だより」で保護者に周知し啓発を図る。

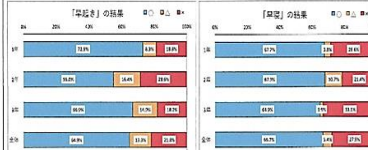
### 3 地域学校保健委員会での活動

- 宮地五校園の保護者を対象に取組結果の説明と学校医や生活習慣に詳しい医師による講演を実施。医学的側面から取組の意義の理解を図り、家庭での生活習慣を確立する取組を推進する。

★令和2年度講演の演題「脳と心を育む生活リズム」

令和2年度7月「早寝・早起き・朝ごはん いきいきウィーク」取組結果

1 「早起き」と「早寝」の結果  
(1) 点検（評価）方法 ※決めた時刻の10分までの差は○とします。  
○：自分でできた △：お家の人の協力でできた ×：できなかった



(2) 分析・考察  
「早起き」の結果は、「○：自分でできた」が全体で64.9%でした。「△：お家の人の協力で」が13.3%でした。学年別で見ると、2年生が「○」が53%、「△」が16.4%、「×」ができなかったが28.6%と、すべてにおいて低い数値となりました。1年生が全体的には自律的な行動がとれているという結果となりました。  
「早寝」の結果は、「○：自分でできた」が全体で66.7%でした。「△：お家の人から起こしてもらった」が5.4%、「×：できなかった」は27.9%でした。学年別で見ると、全学年とも「○」が67%前後でした。「×」は、3年生が33.1%と最も多く、その原因が家庭学習時間の影響か、携帯電話ラインやインターネットの使用の影響かを見定める必要があります。

## 活動の成果

- 本活動を通して、生徒の家庭生活の実態把握と体調不良等の原因の考察ができ、取組の結果を教育相談や健康相談等に活かすことができました。
- 家庭へ取組の通知をする際に「健康効果」の資料を添付したことで、生徒及び保護者が本活動を義務的ではなく、教育的意義及び医学的知識を持って取り組むことができ、意識が高まった。
- 本活動等を通して校区の保小中の連携がより密になり、家庭での基本的な生活習慣の確立と保護者の啓発に関して共通理解・共通認識を持って取り組む体制が構築された。

## 今後の展望

八中の教育課題から本活動を令和元年度にスタートさせ、本活動を「宮地五校園子ども育成会」の組織と連携した活動に発展させた。また小中連携の取組として令和元年度に立ち上げた「地域学校保健委員会」は、家庭での健康教育の推進・啓発のねらいがある。本年度は「脳と心を育む生活リズム」について小児科学専門の医師による講演会を開催した。家庭での基本的な生活の習慣化などの健康教育は、保護者の理解と協力が必要不可欠であり、中でも未就学児の保護者に対して、健康面からの子育てをしっかりとサポートしていく必要がある。各組織による連携を活かし、保小中の保護者への啓発活動を更に充実させていきたい。