

# 早寝早起き 朝ごはん 推進校

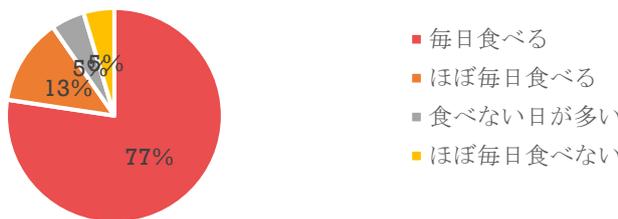
# 生活自己マネジメント力育成 事業実行委員会だより

令和4年7月13日 第1号

## スマホに触れている時間 3時間以上 27.3%

6月14日、塩川中学校でアンケート調査を実施しました。

### 朝ご飯を食べていますか



## 目的

令和4年度、塩川中学校を基幹校として、塩川中学校に進学する堂島、塩川、姥堂、駒形小学校の5校が連携して、早寝早起き、食育、SNS対策などの基本的な生活習慣の維持・向上に取り組めます

## 体制

各校の教職員、学識経験者、保護者代表等を構成員として、生活自己マネジメント力育成事業実行委員会を立ち上げ事業を進めます

## 主催

独立行政法人国立青少年教育振興機構より、令和4年度「早寝早起き朝ごはん」推進校として塩川中学校が採択され、本事業を行うこととなりました

## 連絡先

事務局 喜多方市立塩川中学校  
Tel 0241-27-2021  
Fax 0241-27-2170  
Eメール shiokawa-j@fcs.ed.jp

### 毎日の睡眠時間はどのくらいですか



### 夜は何時に布団に入りますか



### スマホに触れている時間は？



今回のアンケート結果から、塩川中学校生徒の朝食摂取（毎日・ほぼ毎日の合計 90%）、平均睡眠時間（6時間未満 6.3%）、平均スマホ視聴時間（3時間以上 27.3%）の現状が見えてきました。全校生ではありませんが、生活習慣の乱れがある生徒も見受けられます。これが、学習意欲や気力の低下にもつながりますので、自分自身で自分の体をマネジメント（自己管理）する力が重要になると思われます。生涯にわたって、健康で安全な生活ができるように、必要な知識と基本的な生活習慣を身につけられるよう学校・家庭・地域で話題にしていきたいと考えています。

## 「弁当の日で身につく力」教育講演会開催 竹下和男先生（香川県在中） 堂島小学校 6 / 1 1（土）



遠く、香川県から竹下和男先生をお招きし、堂島小学校児童、保護者等を対象に講演をしていただきました。

「弁当の日」とは、竹下先生が香川県内の小中学校長時代に取り組んだ、子ども達が自分で作るお弁当のことを指しています。献立・買い出し・調理・弁当箱詰・片付けの全てを子どもだけにやらせるお弁当の取り組みのことを指します。親は、できるだけ手伝わせないというきまりを守ってもらうことで、子どもの自立を促す狙いとなっているとのことでした。参加者からは、「子どもの失敗する権利を奪わない。そこからの自信、喜びを感じる事が出来ること、とても心に響きました」「ついつい、時間のことや作業を終わらせたい気持ちを優先してしまい、子どもに対しておせっかいなことをしてしまう自分を反省しました。認める、ほめる、そうした経験を積み重ねられるよう小さな事から始められるようにしたいです」「今の子どもたちの色々な問題の要因や解決法が今日の講演の中にたくさん見つけることが出来たように感じます。自分の生活を振り返るととても良い充実した時間になりました」との声があり、とても感動的な講演会となりました。

## 「睡眠の重要性」教育講演会開催 村山浩之先生（会津中央病院） 塩川中学校 7 / 4（月）

会津中央病院 村山浩之先生をお招きして、中学1年生を対象に睡眠の重要性について講義をしていただきました。

村山先生からは、①なぜ人は心配事があると眠れなくなるのか。②人は寝ないとどうなるのか③人には睡眠はなぜ必要なのか④人が寝ている間に脳では何が起きているのか⑤長時間のゲームはなぜいけないのか等、質問型式で教えていただき、生徒達も一生懸命考えていたようで、あっという間の50分の講義となりました。睡眠がいかに重要であるか学ぶ時間となりました。

