

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5年1月30日 第3号

早寝早起き朝ごはんのぼりを作成しました！！



生活自己マネジメント力育成事業実行委員会は、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、駒形小学校の合計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むこととしています。

このたび、早寝早起き朝ごはんの取組を塩川町内の皆様にも理解していただきたく、写真のようなのぼり旗を作成いたしました。のぼり旗には、塩川生活習慣3カ条として、

携帯電話やゲーム機器の「㊟よう時間を守ります」

毎朝の朝食摂取を欠かさないように「㊟㊟ずも食べよう朝ごはん」

よく眠れば眠るほど体は健康な状態が保たれるため、「㊟わるい習慣睡眠不足」

の3つ標語を載せました。各小中学校に10本ずつ配布していますので、学校周辺で見かけることがあると思います。ぜひ、ご家庭で、各地区で意識化を図っていただければ幸いです。

「しおかわ」になります

塩川中学生会スマホルールができました！！

塩川中学校では、スマートフォンの使用が、「睡眠不足」、「学習に集中できない」、「SNSで相手の情報が不十分のまま交友関係が構築される」など、様々な課題を抱えている現状がありました。

そこで、生徒会本部を中心に、塩川中学校独自の約束「塩川中学校スマホルール」を考えてくれました。

生徒達が考えたルールは

1. スマホ使用時間 ≤ 学習時間
2. 学習する際、近くに置かない
3. 使用は、就寝 30 分前までの 3 点です。

一見、易しすぎるルールに感じる方もいらっしゃるかと思いますが、このルールを守ることは決して簡単ではないはず。きっと、大人の方でも、この3つのルールを自分自身にあてはめると守るのは難しいのではないのでしょうか。



独立行政法人国立青少年教育振興機構推進事業

早寝早起き朝ごはん通信

早寝早起き朝ごはん推進学校 国多市立塩川中学校

中学生に必要な睡眠は最低8時間
小学校低学年なら10時間、高学年なら9時間

適切な時間に、適切な長さの睡眠をとることが重要です。遅くとも小学校低学年なら21時、小学校高学年なら22時、中学生なら23時までに布団に入ることを習慣としたいものです。

学カアップに朝ごはん

主食だけの朝食では、脳や体が十分に活動できるエネルギーが不足してしまいます。主食だけでなく、タンパク質や野菜のおかずも食べるようにしましょう。最も簡単な方法は、たくあん具材の入ったみそ汁を食べることです。

塩中生版「スマホルール」

塩川中学生会が中心となって、「塩中版スマホルール」を作成しました。(裏面参照)
シンプルだけど、どれも納得の内容です。これから塩中のスマホの使い方の目安となります。

早寝早起き朝ごはんキャラクター「ギョロ球」
(デザイン：塩川中3年 丸山 敏佳さん)

塩川町に伝わるナマズ伝説と塩川町で毎年行われている「パルンフェスティバル」の「パルン」からヒントを得てデザインしました。頭には新緑公園の花菖蒲をあしらっており、塩川の自慢がたくさん詰まったキャラクターに仕上げました。

塩川生活習慣3カ条

わるい習慣睡眠不足
おかずも食べよう朝ごはん
しよう時間を守ります

早寝早起き朝ごはん運動

生徒会が自分たちが守れるように、本気で考えたスマホルールです。全校生一人一人がルールを守れるよう啓発活動を行う予定と聞いています。できない守れないではなく、しっかりを自分自身のため、スマホのある人生の歩み方を考えてほしいと思います。

今回、このスマホルールと左記の「早寝早起き朝ごはん通信」をリーフレットとして、塩川町内全戸、塩川町内小中学校の児童・生徒・教職員全員、市内小中学校等にも配布いたします。

小中学生だけでなく、保護者・地域の皆様もご協力いただきたいと思います。回覧板で配布しますリーフレットをどうぞご覧ください。