

「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラム inしが

第1分科会

学校発！ 生活リズム改善の取組

生徒会活動とPTA活動より

高島市立湖西中学校

教諭 八田俊一

本校の様子

【子ども】

人なつっこい
新しいことに関心が高い
真面目で素直であるが、
やや主体性に欠ける

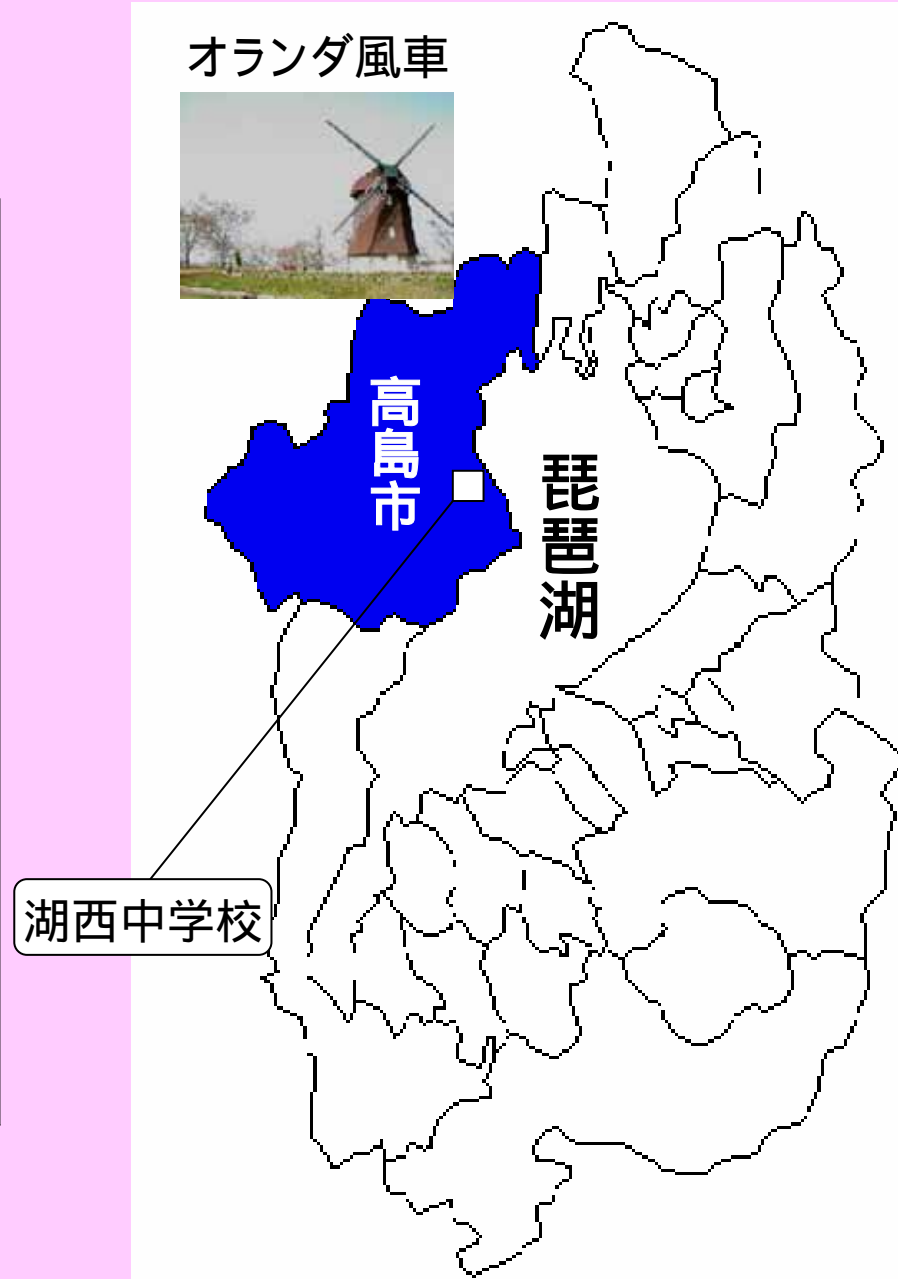
【保護者】

教育に関心が高い
遠距離通勤の増加

【地域】

古くからの集落と新しい
集落が混在
伝統的な生活や文化が
残っている

オランダ風車



1. 生徒会活動

生活実態調査

平成17年度 生徒会保健委員会調査

	12時以降に就寝	7時半以降に起床	睡眠不足を感じる	朝食を食べない
1年	13%	5%	59%	15%
2年	31%	13%	75%	6%
3年	53%	17%	63%	8%

生徒数 1年生129名 2年生126名 3年生126名

調査日 平成18年1月

始業時間 8:20

高学年になるにつれて、12時以降に寝る生徒の割合が高くなる。
全校的に睡眠不足を感じる生徒の割合が半数をこえている。

平成18年度

生徒会保健委員会が全校生の生活改善に向けた取組をおこなった。生活リズム（特に朝食をとる）を正そうと活動を展開した。

生活アンケートの実施

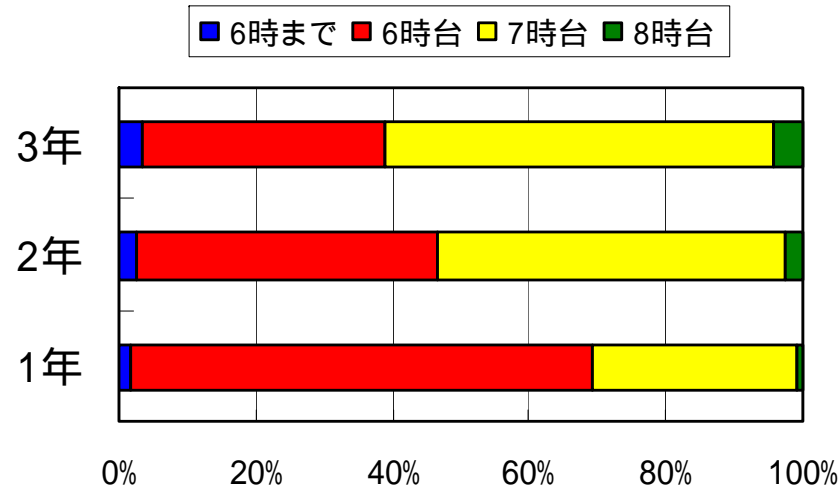
次ページ

校内放送による呼びかけ
アンケート結果と生活リズムの大切さ

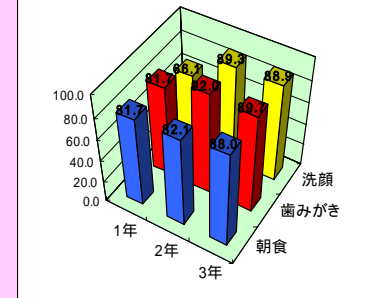
学校保健委員会（校医・保護者代表・教員）
生徒による調査結果の報告
校医さんからのアドバイス

生活のリズムは
規則正しい
食生活から

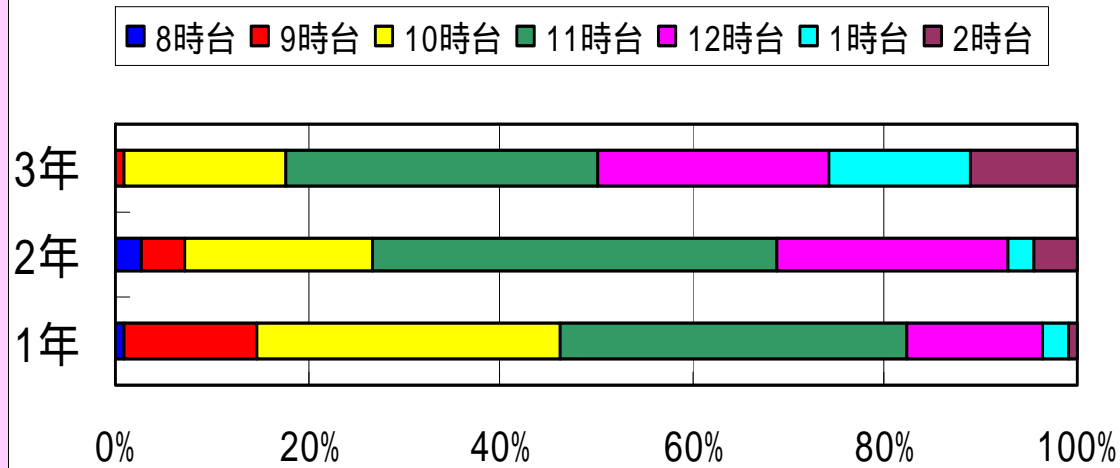
起床時刻



朝の生活習慣



就寝時刻



調査実施日

平成18年10月

生徒数

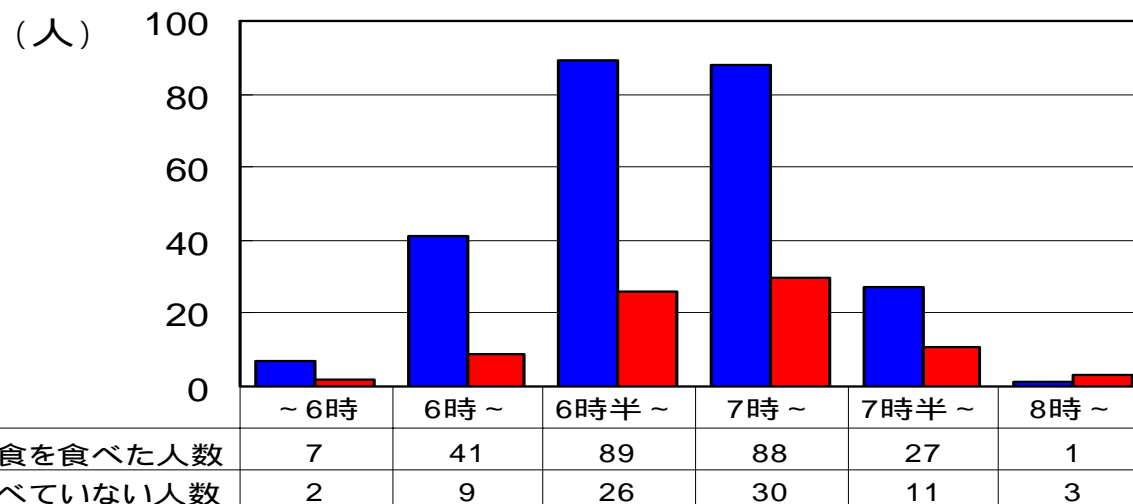
3年 127名

2年 127名

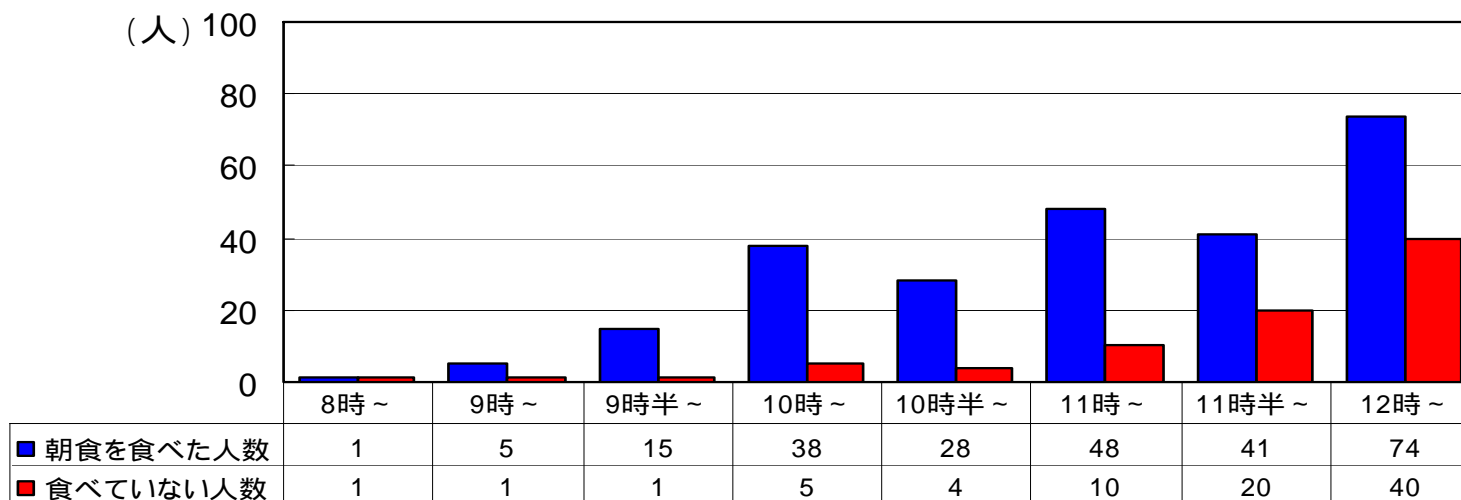
1年 119名

合計 373名

起床時刻と朝食の関係



就寝時刻と朝食の関係



2. PTA活動

家庭での生活リズム改善

保護者の理解と協力

PTA活動の活動方針 『早寝・早起き・朝ごはん』

字別懇談会の実施

7月下旬 12会場に分かれての実施

学校側からの説明

アンケートや文献等の情報提供

学校の現状報告等

話し合い

「家庭でできること、地域でできること」



地区別懇談会に出された意見

朝ごはんを食べない原因

- ・就寝時間が遅いこと
- ・家族で朝ごはんを食べないこと
- ・親の食習慣ができていないこと

子どもたちに正しい食生活習慣を定着させる困難さ

給食体験事業



子どもたちの給食の実態を参観する活動

座談会「朝ごはん」(湖西中PTA新聞「風車」より)

- ・朝ごはんは必要と考えていますが、手抜きになったり菓子パンだったりします。
- ・朝食はどうしてもしっかり食べることができないので、果物を出しています。
- ・早寝させるには、早く晩ご飯を食べさせること。朝も早起きしていないと朝ごはんは食べられない。生活リズムを考えることが大事だ。
- ・中学生になってから、寝る時間が遅くなるばかりである。

平成18年度 地区別懇談会資料

この資料は、7月24日(月)・7月25日(火)
の地区別懇談会にご持参ください！

「早寝早起き朝ごはん」で よい生活リズムをつくりましょう



朝ごはんの中には
トリプトファン

※トリプトファンは、脳や神経伝達物質の材料となるアミノ酸です。

朝ごはんのパワー！

- 1.体温を上げる
- 2.脳が活発に働く
- 3.快便効果
- 4.肥満予防

本当に

寝る子は育つ！
眠っている間に成長
ホルモンが最も多く
出ています。

ずっさり早起き

朝の光を浴びると
ごはんもおいしい！

まずは、早起き！
朝の光をたくさん浴びよう！
そして、しっさり朝ごはん。

ぐっすり
眠って

脳に身体に心に
エネルギー満タン！

夜は部屋を
暗くして

昼はどんどん
身体を動かして

熟睡の素
メラトニンに変身

やる気・元気の素
セロトニンに変身

※トリプトファンは、脳や神経伝達物質の材料となるアミノ酸です。

※トリプトファンから生成される神経伝達物質の一つ。他の神経伝達物質の材料をコンパイルし、精神を安定させる。

※これは、トリプトファンの代謝から、体内リズムと生活リズムに着目し、「早寝早起き朝ごはん」の活用の一例を示した図です。

子どもの生活リズムを見直そう！

早寝早起き 朝ごはん！

愛媛県の小学5年生で、夜11時より遅く就寝する子どもが29.7%もいます。
学校及び生活習慣に関する調査（平成17年度版）

愛媛県の小学5年生で、学校に行く前に朝食をとらないことがある子どもが22.4%もいます。
学校及び生活習慣に関する調査（平成17年度版）

朝食と教科の学習状況との関連 学校に行く前に朝食をとりますか

教科の学習状況（全教科における平均通過率）	割合 (%)
必ずとる児童	78.1
たいていとる児童	7.1
とらないことが多い児童	65.4
全くまたはほとんどとらない児童	60.5

【学校へ行く前に朝食をとる】などの基本的な生活習慣が身につけている子どもほど、教科の学習状況がよいという傾向があります。
愛媛県小学校の学習状況調査（平成17年度版）

生活習慣は、子どもの学力・体力・気力に大きな影響を与えています。「早寝早起き朝ごはん」は、生活習慣の中でも最も基本的なものです。朝早く起きて、しっかりとごはんを食べ、元気に一日を過ごして、夜は早く寝る。子どものときに身につけた生活習慣は、一生続きます。

文部科学省では、
「早寝早起き朝ごはん」国民運動
を推進しています。

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、けっこうたいへん。でも、これをきちんとやっている子どもほど、勉強も運動もよくできているというデータもあります。
早寝早起き朝ごはん子どもたちに元気な1日をスタートしてもらいたいものです。
(平成18年「家庭教育手帳」文部科学省発行より)