

早寝早起き朝ごはん～調和のとれた生活～【広島県】

■団体の名称

安芸高田市立八千代中学校

■連携している団体

中学校、小学校、PTA、学校運営協議会、企業・事業所、広島国際大学、福岡女子大学、近畿大学附属広島高等学校

■背景・ねらい

令和4年度の生徒は、生活習慣が確立されていない様子が見受けられ、運動に対する関心が低く、運動の習慣がない状況があった。

そこで、本事業を通して、食事・運動・睡眠について、主体的で対話的な授業や体験活動を行い、調和のとれた生活を送るために人間関係づくりを土台におき取り組んだ。自己を見つめなおす機会を設定し、基本的な生活習慣の向上、定着を図るようにした。

■活動内容

○人間関係づくりの取組

調和のとれた生活を送るために大切な人間関係づくりの取組として、学校独自で人間関係に関するアンケート調査を実施し、生徒の実態把握を行った。教職員はスクールカウンセラーによる研修を受け、実施結果を活用した生徒への具体的な関わり方について共通認識を持って日々の教育相談や指導を行っている。

○食、運動、睡眠、人間関係づくりに関する外部講師による講演会の実施

朝食講演会（PTA講演会）、健康体力向上に関わる講演会、睡眠講演会、人間関係に関する授業など、それぞれの専門家による講演会を行っている。

○夏休み前後での授業を通じた生活習慣改善の取組

生活リズムが崩れやすい長期休業で規則正しい生活を送るため、夏休み前には、食事、運動、睡眠の面から何が必要かを考えたり、夏休み明けには、振り返りの授業を行い、長期休業中に朝食の欠食率が上がったことに触れ、誰もが朝食を食べるための方法について、食事、睡眠、運動の面から考える授業を行っている。また、平日の過ごし方について計画を立て、その計画に従い実施している。

○生徒委員会によるポスターや川柳の制作・掲示

生徒委員会で生徒の立案により、啓発活動の一環として「早寝早起き朝ごはん」に関するポスター制作や川柳の募集を行った。生徒の目につく生徒玄関に掲示したり、八千代中学校区の小学校で掲示したりしている。



■成果

上記の取組を進める中で、生徒の食事・運動・睡眠・人間関係に関する実態及び意識調査を行ったところ、実際に次のとおり、生徒の意識が変わり改善が見られた。

【食事】

- | | | | | |
|---------------------|-------|------|-------|--------|
| ・「朝食を食べることは大切だと思うか」 | 91.0% | (6月) | 96.0% | (翌年2月) |
| ・「朝食を毎日摂取しているか」 | 87.0% | (6月) | 89.8% | (翌年2月) |
| ・「主食おかず汁を朝食で食べているか」 | 40.0% | (6月) | 46.0% | (翌年2月) |

【運動】

- | | | | | |
|-----------------------------|-------|------|-------|--------|
| ・「日曜日に学校以外で30分以上の運動を行っているか」 | 23.0% | (6月) | 49.0% | (翌年2月) |
|-----------------------------|-------|------|-------|--------|

【睡眠】

- | | | | | |
|-------------------|-------|------|-------|-------|
| ・「毎日決まった時間に寝ている」 | 72.3% | (7月) | 83.2% | (12月) |
| ・「毎日決まった時間に起きている」 | 88.3% | (7月) | 90.3% | (12月) |

【人間関係づくり】

- | | | | | |
|-------------------------|-------|------|-------|--------|
| ・「自分のよさを周りから認められている」 | 80.9% | (7月) | 93.0% | (翌年2月) |
| ・「人の気持ちを考え行動することができている」 | 87.0% | (7月) | 93.0% | (12月) |