



益城中学校だより

FROM 益城中

第5号

R7. 11. 30

<https://jh.higo.ed.jp/mashiki>

「早寝早起き朝ごはん」推進校事業に取り組んでいます。

昨年度から、国の委託を受けてこの事業に取り組んでいます。

昨年度1年間の取組の成果と課題は、以下のとおりです。

成果・ゲームやスマートフォン等の長時間使用が減少した。

- ・メディア使用時間が短くなり、毎日学習する生徒が増えた。
- ・メディア使用時間が短くなり、自分で朝起きる生徒が増えた。

課題・事業の内容から考え、家庭への啓発がもっと必要である。

本年度も、本事業の実行委員（PTA役員等）の皆様から、学校での取組をもっと家庭に知らせた方がよいという意見をいただきました。

そこで、本年度の取組を紹介します。

「早寝早起き朝ごはん」講演会の取組

令和7年10月30日

昨年度は、東北大学の川島隆太先生を講師にお呼びしました。

生徒たちは、長時間のゲームや動画視聴が脳に悪影響を与えることを学びましたし、早寝早起きを実践すれば十分な睡眠が取れ、脳が活性化されることを学びました。

本年度は、睡眠に関する研究で全国的に有名な、久留米大学の内村直尚学長に講演いただきました。

子供たちが成長・発達するうえで、良い睡眠を取ることがいかに大事かということを、豊富な実証データを基に講演されました。

講演後の生徒の感想をみると、よい成績を残している生徒ほど夜更かしをせず、十分な睡眠時間を確保しているということが特に印象に残ったようです。

生徒たちにとっては、日頃の生活習慣を見直すきっかけになったと思います。



講演後のお礼の言葉

生活ノート（まっちゅうノート）の取組

昨年度から「生活ノート（まっちゅうノート）」を配布し、家庭での生活習慣を振り返らせるとともに、同ノートに家庭での学習を記録し毎日提出してもらっています。

スマートフォンやゲーム機器の使用時間が長い生徒が減少し、毎日、家庭学習に取り組む生徒が増えた理由にもなっています。



生徒会各委員会の取組

1 保健委員会

(1) 「呼びかけ」と「アンケート調査」

実態調査（6月・10月）や生活リズムチェック表の集計結果を基に、基本的な生活習慣の定着を図る呼びかけを生徒集会や放送などで行っています。

(2) 「達人紹介」

家庭学習ノート（まっちゅうノート）の生活習慣の記録をもとに、学級担任が早寝早起き朝ごはんの達人を選び、その実践を紹介しています。

(3) 「標語募集」

生徒から「早寝早起き朝ごはん」に関係する標語を募集し、その中から選ばれた標語を横断幕やクリアファイルなどにして啓発しています。

(4) ビデオ作成

生活習慣の大切さについての啓発ビデオを作り、給食時間などに流しています。

2 給食委員会

(1) おにぎりの具コンテスト

春休みの家庭科の宿題としておにぎりの具を募集しました。その募集作品をもとに、給食委員会で「おにぎりの具コンテスト」を開催しました。そして、コンテストの優秀作品を給食時間に紹介しました。12月には、「おにぎりを食べようDAY」を設定し、おにぎり作りの実践へとつなげています。



保健室の取組

始業式と終業式では、生徒へのアンケート結果を基に、基本的な生活習慣の大切さやメディアとの付き合い方などの保健教育を行っています。

また、基本的な生活習慣の大切さやメディアとの付き合い方などについては、お便りや掲示をとおして啓発しています。



【12月の行事予定】

月	日	曜	行 事
12/1		月	振替休業日(12/6分)
2 ~5	火 金		三者面談
6	土		授業参観・学級懇談会 学校に行こうデー
12	金		英単語クラスマッチ

月	日	曜	行 事
23		火	生徒会役員認証式 4時間授業
24		水	2学期終業式 特別日課
※ あくまでも予定です。 諸事情により中止や変更もあります。			