



「早寝早起き朝ごはん運動」に取り組んでいます。

8月号でも紹介しましたが、本年度、独立行政法人国立青少年教育振興機構の委託を受け、「早寝早起き朝ごはん推進校事業」に取り組んでいます。今回は、Q&A形式でその取組を紹介します。

Q. この事業に取り組む理由は何ですか？

A. 学力を向上させるためです。

そのためには、まず、授業が充実していることに加え、家庭でも学習する習慣づくりが必要です。家庭での学習習慣がない生徒には、その妨げになっている課題点を改善していく必要があります。

一昨年度の県学力調査の児童生徒質問紙の結果を見ると、本校生徒は、起きる時間は県平均と差異がないものの、夜11時までに就寝している生徒の割合は、全国や県に比較し、ちょうど10%程低くなっていました。すなわち、本校は、以前から睡眠時間が短い生徒がやや多い傾向にありました。

また、寝るのが遅くなっている理由を探してみると、スマホやゲーム機器といった情報通信機器の使用に時間を費やす人が多いということがわかりました。

そこから、スマホやゲーム等の情報通信機器の長時間使用が、家庭学習の習慣化の妨げの一つになっていると考えました。

朝食習慣は全国や県の平均に近い傾向にあります。しかし、全生徒がしっかりと朝食を食べている訳ではなく、しっかり食べると回答した生徒よりも、何かを口に入れる程度と回答した生徒の割合が非常に高くなっていました。授業に集中するためには、十分な朝ごはんを食べて脳を活性化させることが必須と言えます。

これらの結果から、早寝早起き朝ごはん等の基本的な生活習慣の確立を図る必要があると考え、本年度は「早寝早起き朝ごはん推進校事業」に取り組んでいます。

Q. 具体的には、どんな取組をしていますか？

A. 主に次の取組を行っています。

1 生徒啓発のための講演会

令和6年10月4日には、脳トレで有名な東北大学教授、川島隆太先生をお呼びし、基本的な生活習慣とメディアの関わりについて講演していただきました。

音読や読書等が脳の成長に良いことや、睡眠時間と学力が相関関係にあること。また、インターネットやスマホの長時間利用が脳に与える影響等について話していただきました。

2 生徒会保健委員会の取組

生徒集会で、実態調査の結果を基に基本的な生活習慣の定着を呼びかけたり、早寝早起き朝ごはんの達人を募集し、実践の紹介をしたりしました。

### 3 生徒会図書委員会の取組

図書室に、「早寝早起き朝ごはんコーナー」を設置しました。基本的な生活習慣に関する書籍が展示されています。

### 4 生徒会給食委員会の取組

朝食レシピを募集し、実際に作る様子を動画で全校生徒に紹介します。

### 5 生徒会放送委員会の取組

帰りの会で、「ニコニコルンルン朝ごはん（熊本県教育委員会作成朝食キャンペーンイメージソング）」を流します。

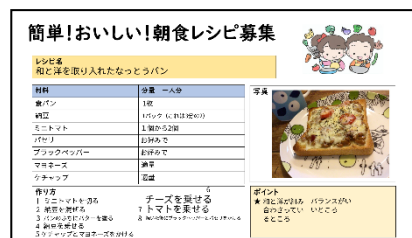
### 6 生徒会執行部の取組

生徒会新聞を発行し、「早寝早起き朝ごはん」に関する生徒の実践を紹介しました。

また、「早寝早起き朝ごはん」に関する標語を募集し、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ます。

### 7 授業による取組

家庭科の授業の一環で、主食、主菜、副菜、汁物の朝食の献立を考え、家庭で実際に作る課題に取り組みました。生徒の感想からは、朝ごはん摂取の啓発に役立ったことがわかります。

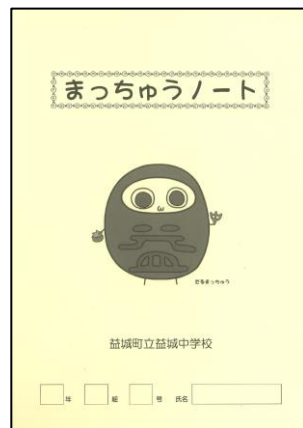


**Q. 早寝早起き朝ごはんの定着をどうやって確認しますか。**

**A. 委託費を使って、「生活ノート」を作成しました。**

この生活ノートは、見開き2ページになっています。片側1ページには、家庭学習帳として日々の学習の記録を残し、担任の先生が毎日確認しています。また、もう片側1ページには、起床時間や就寝時間、メディアの使用時間や朝食摂取の有無を記録するようになっています。

生徒が、家庭で「早寝早起き朝ごはん」を実践できるようになってほしいと思います。そのことで、家庭での学習習慣が身に付きますし、学習効率も増すはずですよ。



### 【1月の行事予定】

月日	曜	行事	月日	曜	行事
1/8	水	始業式	1/22	水	3年生指定休業日 新入生説明会
9 ~10	木 金	実力テスト	23	木	4時間授業（会議のため）
14 ~15	火 水	小中合同あいさつ運動 （生徒会）	※ 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。		
15	水	学校に行こうデー			
21	火	5時間授業（会議のため）			