



# かぜ 東陽の旋風 ～自律協働貢献～

令和6年5月31日（金）No.9発行  
文責：松本 卓也

## 新toyoいきいきウィーク ～三点固定運動+メディアコントロールデー～

熊本県教育委員会では、子どもの心とからだの健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子どもを育むため、「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」を設定し、基本的な生活習慣を育成するための取組を実施しています。東陽小・中学校でも、一昨年10月からノーメディアデーと三点固定運動を組み合わせた「toyo いきいきウィーク」を設定し、心豊かにたくましく生きる東陽っ子の育成に取り組んでいます。

昨年12月に行った i-check の結果によると、①平日のメディア使用時間が2時間以上と回答した割合が61.5%（3年）、50.0%（2年）、②平日の就寝時間が23時以降と回答した割合が61.5%（3年）、75.0%（2年）おり、適切なメディアの使用法や使用時間についてご家庭と連携した取組が必要です。今年度は、昨年度3月に開催した東陽中学校区学校保健委員会でいただいたご助言をもとに、ノーメディアデーをメディアコントロールデーに改善しました。今週から始まる「新 toyo いきいきウィーク」を始めるにあたり、各学年の保健・給食委員会から取組みの目的について説明を行いました。

- ① 5日間の起床時間、家庭学習開始時間、就寝時間を計画する。
- ② 3日間のノーメディアデーで取り組むコースを決める。  
(A:メディアを使用しない、B:1日1時間以内、C:1日2時間以内)
- ③ 計画を実践する。
- ④ 取組みを振り返る。



睡眠健康財団が推奨する年齢別の必要睡眠時間は、学童期（6～13歳）で9～11時間、思春期・青年期（14～17歳）で8～10時間です。【出典：National Sleep Foundation in USA 2015】最低でも7時間以上の睡眠が必要とされていますが、東陽中の多くの子どもたちが睡眠時間を確保できていない現状です。

睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールをうまくできなくなったり、眠気のため、勉強や運動を頑張れなかったりします。取組の振り返りでは、保護者の方からのひとことを記入していただく欄があります。ぜひ、お子様のご家庭での時間の使い方について、アドバイスをお願いいたします。



### 取組の一貫性を感じます ～八代教育事務所管内学校訪問～

29日（水）、八代教育事務所による管内学校訪問が行われ、W所長を始め、3名の関係者の皆さまが来校されました。この訪問は、「授業を参観し、学力向上や不登校対策等、学校の課題解決への組織的な取組や特色ある取組について協議する」ことをねらいとして実施されたものです。最初に校内参観を行った後、東陽中で取り組んでいるさまざまな教育活動の説明を行いました。協議では、本校の取組に対して、○小中一貫をキーワードに、取組の一貫性を感じる。○ボランティアガイドはこれからの学びの理想型である。英語でのガイドのように、学校で学んだことを生かしてほしい。○学習が苦手な子どもたちがわかった！伸びた！と実感できるように取り組んでほしい。○不登校対策では、小学校や地域と一体となって取り組めないか。○『育ちの架け橋』を児童生徒や教職員、保護者、地域と共有して取り組んでほしい。等々、貴重なご意見をいただきました。早速、午後的小中合同研修で共有したところ。効果的な具体策を考え、今後の教育活動で実践していきたいと思っております。



※ご意見や感想をお待ちしています。「見ました」の一言でも構いません。

保護者名（ ）