

保護者の皆様

荒尾第三中学校区保・幼、小、中連絡推進協議会  
荒尾市立平井小学校 校長 猿渡 徳幸

第1回「早寝・早起き・朝ご飯」「メディア・コントロール」の取組の結果のお知らせ

向夏の候、保護者の皆様には、本協議会の取組へのご理解とご協力ありがとうございます。

さて、6月にご協力いただきました第1回「早寝・早起き・朝ご飯」「メディア・コントロール」の取組の結果をお知らせします。本結果を活用して、各家庭で、適切な生活リズムやテレビやゲームなどのメディアとの関わり方について、是非話題にしていただければと思います。

あと2週間程経ちますと、夏休みとなり、児童の生活の場が、学校から家庭に移ります。生きる力の基礎となる基本的な生活習慣の定着に向けて、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

次回の調査は、11月を予定しております。

1 集計結果 集計結果は荒尾第三中学校区の幼・保等、小、中学校全体の結果  
なお、平井小学校の結果も掲載しております。

(1) 早寝・早起き・朝ご飯 ※ 数字は%

項目	早寝			早起き			朝ご飯	
	自分から寝た	家の人に言われて寝た	決めた時刻に寝なかった	自分で起きた	家の人に起こしてもらった	決めた時刻までに起きられなかった	家の人が準備された	子どもは食べた
幼・保	32.5	43.1	26.5	43.9	44.3	11.5	96.4	87.5
小学生	57.1	27.8	15.2	42.1	48.2	9.7	91.7	93.6
平井小	59.9	21.5	18.7	38.5	45.7	15.6	88.5	96.6
中学生	79.8	11.2	17.7	66.3	23.1	7.9	83.5	94.3
全体	55.5	28.2	18.8	47.9	41.6	9.8	91.2	92.1

(2) メディア・コントロール ※ 10点満点での平均点、( )はコース参加者の割合(%)

コース	チャレンジコース (食事中見ない)	パワーアップコース (9時以降見ない・しない)	スペシャルコース (1日見ない・しない)	全体 平均点
幼・保	7.4点 (47.8)	8.2点 (47.8)	8.8点 (4.4)	7.8点
小学生	7.5点 (33.5)	7.9点 (60.4)	8.3点 (6.1)	7.8点
平井小	7.8点 (37.8)	7.2点 (52.6)	8.5点 (9.6)	7.5点
中学生	6.6点 (49.4)	6.1点 (46.5)	6.5点 (4.1)	6.4点
全体	7.2点 (40.9)	7.6点 (53.9)	8.1点 (5.2)	7.5点

※ 裏面に結果の考察等があります。

## 2 結果の考察

- 全体での提出率は90.6%、平井小の提出率は95.1%(137/144)でした。ご協力ありがとうございました。
- 「早寝・早起き」は、学年が上がるにつれて「自分から寝た」「自分で起きた」の割合が増えています。ただ、決めた時刻に「寝なかった(約2割)」「起きられなかった(約1割)」子どももいます。平井小の子どもは早起きが苦手ようです。「自分で起きた」人が少なく、決めた時刻までに「起きられなかった」人が多くいます。
- 「朝ご飯」は、9割以上が摂取しています。平井小の子どもは約97%でした。ただ、約1割近くの子ども(平井小では約3%)が食べずに登園・登校しています。朝ご飯は、一日の活動のエネルギー源です。時間に余裕を持って朝食を取ってほしいと思います。
- 「メディア・コントロール」は、「チャレンジコース(食事中見ない)」「パワーアップコース(9時以降見ない)」が大半を占め、視聴等を各自でコントロールしていました。食事中、家族の会話が弾んだという感想も多くありました。一方で、テレビやゲーム等の利用時間が長く、そのため就寝時刻が遅くなり、翌朝、自分で起きられなかったり、朝ご飯を十分に摂取できなかったりする状況も予想されます。
- 家庭学習(「10分×学年+10分」)は、平井小では、約8割の子どもが取り組んでいますが、あと一步のところです。宿題は勿論、自主学習、読書に挑戦してほしいと思います。
- スマホ・携帯の利用は、「あらおの子どもを守る ケイタイ・スマホの5つのルール」(平井小HPにも掲載)等が示されていますので、家庭でのルールづくりをよろしくお願ひします。

## 3 感想等(感想の一部です。文字は一部漢字に直してあります)

- ・夜は早く寝るように自分でがんばっていたようです。(1年)
- ・ネットゲームやユーチューブなど時間を決めてするように言っているが、なかなか守れず、またそのため就寝時刻が遅くなり、朝も起きないという悪循環になってしまった。朝ご飯はしっかり食べます。(1年)
- ・早寝はだいぶできるようになりました。早起きが自分でできるようになりました。(2年)
- ・規則正しい生活が身についてきているなあと思いました。目覚まし時計だけでは起きることができませんが、起こすとちゃんとすぐに起きてくれました。テレビは大人がつけなければ、案外なくても大丈夫なものなのですね。大人の方が大変で、「消して」と頼まれていました。(2年)
- ・早寝早起きをもっとがんばりたいです。(3年)
- ・テレビを消すことで食事中の会話が増えた。(その日の学校での出来事を話したり)とてもよかった。朝ご飯はパーフェクト。(3年)
- ・「自分で起きた」のところが3回できたのでよかったです。(4年)
- ・メディア・コントロールに1つ×があるから、全部○にしたいです。(4年)
- ・私は6時に起きることを心がけて、自分から起きられることが多かったので良かった。(5年)
- ・1日中テレビを見ない日があつて良かったです。早起きができるように早く寝ようと思いました。自分で朝ご飯をつくるようにしたいです。(5年)
- ・朝起きる時「家の人に起こしてもらった」が多いので、自分で起きるようにしたいです。(6年)
- ・メディア・コントロールを時々忘れたときがありました。メディア・コントロールがなくても、早寝、早起き、朝ご飯をしたいです。(6年)



子どもたちの抱える問題の原因は、生活リズムの乱れから生じていると考えられるものが多くあります。逆に、明るく健康な生活を送ることで、自分のよさや可能性も伸びていきます。今年作成した荒尾第三中校区の「できるといいね」(平井小HPにも掲載)をもとに、園・学校・家庭が連携して、子どもたちの豊かな育ちをみんなで育てていきましょう。引き続きどうぞよろしくお願ひします。