

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2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

師走の候、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、11月にご協力いただきました第2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等については是非話題にしていただければと思います。

早寝・早起き・朝ご飯やメディアとの関わりなどの基本的な生活習慣の定着は、生きる力の基礎となります。引き続きご理解とご協力をよろしくお願いします。

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% 上段は第2回(今回:11月)、下段は第1回(6月)の結果

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 第1回	30.8 32.5	45.8 43.1	26.7 26.5	37.8 43.9	51.5 44.3	14.5 11.5	96.2 96.4	85.8 87.5
小学生 第1回	56.4 57.1	26.8 27.8	16.7 15.2	39.1 42.1	49.7 48.2	11.1 9.7	92.5 91.7	93.4 93.6
平井小 第1回	59.1 59.9	21.2 21.5	19.1 18.7	38.2 38.5	44.9 45.7	15.7 15.6	94.4 88.5	96.5 96.6
中学生 第1回	79.2 79.8	7.6 11.2	17.1 17.7	58.5 66.3	30.5 23.1	9.5 7.9	79.9 83.5	81.0 94.3
全体 第1回	54.0 55.5	28.1 28.2	19.7 18.8	42.9 47.9	46.0 41.6	11.8 9.8	90.8 91.2	88.5 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(%)

上段は第2回(今回:11月)、下段は第1回(6月)の結果

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 第1回	6.7点<47.8> 7.4点<47.8>	8.2点<48.0> 8.2点<47.8>	8.2点<4.1> 8.8点<4.4>	7.5点 7.8点
小学生 第1回	8.0点<31.5> 7.5点<33.5>	8.0点<61.7> 7.9点<60.4>	7.8点<6.8> 8.3点<6.1>	8.0点 7.8点
平井小 第1回	7.8点<40.4> 7.8点<37.8>	7.4点<51.5> 7.2点<52.6>	6.0点<8.1> 8.5点<9.6>	7.5点 7.5点
中学生 第1回	7.6点<45.6> 6.6点<49.4>	7.4点<49.9> 6.1点<46.5>	8.1点<4.5> 6.5点<4.1>	7.5点 6.4点
全体 第1回	7.5点<39.3> 7.2点<40.9>	7.9点<55.2> 7.6点<53.9>	8.0点<5.5> 8.1点<5.2>	7.7点 7.5点

2 結果の考察

- 全体での提出率は89.0%、平井小は、93.2% (136人/146人) の提出でした。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」「起きられなかった」子どもの割合は、第1回(6月)と比べるとやや増えています。平井小の子どももほぼ同様で、特に、「決めた時刻までに起きられなかった」人が多くおり、課題と言えます。早起きで、体内時計がリセットされ、元気に1日を過ごすことができます。また、早く寝ないと、成長ホルモンの分泌量が少なくなり、体の成長に影響するとも言われます。
- 「朝ご飯」は、全体では9割近くが摂取し、第1回(6月)と比べると減っています。平井小では、約97%であり、朝ご飯の定着は進んでいます。ただ、依然として、約1割近くの子どものうち(平井小では約3%)が、朝ご飯をとらずに登園・登校している状況があります。朝ご飯は、1日の活動のエネルギー源です。時間に余裕を持って朝ご飯をとってほしいと思います。
- 「メディア・コントロール」は、全体的に第1回(6月)よりも向上しました。今年度、荒尾市教育委員会では「あらおベーシック」とともに、「メディア・コントロール」の推進を重点事項に据え、各園・学校でも「メディア・コントロール」の定着を意識して取り組んでおり、その成果だといえます。

ただ、残念ながら平井小の子どもは、全体的に長時間のテレビ視聴やゲーム利用の状況があり、上手くメディアをコントロールできていないようです。毎月、ご家庭の協力を得て、メディア・コントロールの指導とアンケート調査をしており、その結果からは、年度当初より改善の傾向にありますが、他校と比べると課題があります。

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つたりする状況も予想されます。また、前日に学習用具等の準備が十分にできず、その結果、忘れ物の多さに結びついていることも考えられます。

一方で、食事中、テレビを消したり、家庭でテレビやゲームの利用のルールを決めたりしたことで、家庭の会話が弾んだ、読書の時間が増えた、家庭学習が充実したという感想もありました。

また、今後使用が予想されるスマホ・携帯の利用については、「あらおの子どもを守る ケータイ・スマホの5つのルール」(平井小HP:「荒尾第三中学校区からのお知らせ」に掲載しています)等が示されていますので、家庭でのルールづくりもよろしくお願いします。

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)

- ・「9時になった」と気にしながら、約束が守れました。朝ご飯も毎日残さず食べました。(1年)
- ・毎日お兄ちゃんに起こされて起きていたので、自分から起きられるようになりたいです。(1年)
- ・テレビを見ないのも良いと思いました。本を読んだり、いろいろな時間が増えたりしたからです。(2年)
- ・メディアコントロールに取り組むようになり、食事中テレビがついていると、消すようになりました。(2年)
- ・チャレンジコースが結構できてよかったです。(3年)
- ・ご飯のとき、テレビを見ないようにしました。ゲームの時間を少し減らせるといいです。(3年)
- ・ご飯の時間、テレビをつけない分、会話を楽しみました。(4年)
- ・早く寝て、早く起きたいと思います。メディアコントロールの時だけでなく毎日続けたいと思います。(4年)
- ・ぼくは家の人に起こしてもらっているので、自分で起きられるように頑張りたいです。(5年)
- ・ぼくは学習時間が少なかったのが、くやしかったです。(5年)
- ・メディアコントロールは、毎日できました。学習時間が少ないことがあるので、自学を頑張りたいです。次は、スペシャルコースにチャレンジしたいです。(6年)
- ・早起きができなくて、自分で起きられなかったのが、努力して自分で起きられるようになりたいです。朝ご飯はこれからも大事に食べ続けたいです。(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4月に作成した荒尾第三中学校区の「できるといいね」(平井小HP:「荒尾第三中学校区からのお知らせ」に掲載しています)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をお願いします。