

平成29年1月13日

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

### 「メディアコントロール」&「早寝・早起き・朝ご飯」 取組結果（平成28年11月）のお知らせ

厳寒の候、保護者の皆様におかれましては、本協議会の取組へのご理解、ご協力ありがとうございます。今週から後期後半が始まり、元気な子どもたちの声が校内に響いています。今年もよろしくお祈りします。

さて、学校便り（12号）でも一部お知らせしましたが、11月に行いました「メディアコントロール」及び「早寝・早起き・朝ご飯」の調査結果がまとまりましたので、お知らせします。荒尾第三中校区全体の集計等が遅れ、この時期の報告となりましたこと、大変申し訳ありません。

今回の「早寝・早起き・朝ご飯」の結果は、前回（6月）より概ね改善し、ご家庭での生活習慣の定着に向けての取組の成果が現れたものとなりました。ただ、適切なテレビの視聴時間やゲーム時間などの「メディアコントロール」については、全体の結果と比べると、今後の課題と言え、これが「早寝・早起き」の結果とつながっているのかもしれない。今回の結果をご家庭で子ども達の家庭生活のあり方について話し合う材料としてご活用いただき、引き続き生活習慣の定着につなげていただければと思います。

#### 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 （ ）は6月の結果

##### (1) メディアコントロール ※10点満点での平均点、%はコースの参加者の割合

	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)
幼・保等	7.5点(7.7) 48%	8.0点(8.1) 49%	7.6点(7.5) 3%
小学生	7.1点(7.3) 36%	8.3点(7.6) 58%	7.1点(8.1) 6%
平井小	6.9点(7.1) 44%	7.6点(7.2) 49%	8.4点(5.5) 7%
中学生	7.3点(7.7) 53%	7.4点(7.6) 45%	8.2点(8.1) 2%
全体	7.3点(7.5) 43%	8.1点(7.7) 53%	7.3点(7.9) 4%

##### (2) 早寝・早起き・朝ご飯 (%)

	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	家の人準備された	子どもは食べた
幼・保等	33(39)	58(49)	9(12)	42(53)	53(43)	5(4)	96(98)	91(93)
小学生	60(57)	33(32)	7(11)	41(42)	53(51)	6(7)	93(89)	96(91)
平井小	64(67)	27(20)	8(13)	33(38)	61(53)	6(9)	90(89)	94(97)
中学生	78(82)	12(10)	10(8)	60(62)	34(34)	6(4)	85(79)	85(84)
全体	56(58)	35(32)	9(10)	45(49)	49(45)	6(6)	92(89)	92(90)

★ 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、88.8%（前回92.5%）と、約4%下がりました。平井小学校の提出率は91.0%（前回比△3%）でした。この取組に、多くの子どもたちや保護者に協力いただきました。ありがとうございました。
- 「メディアコントロール」は、各コースへの取り組み率も得点も前回とあまり変化はありませんが、その中で「パワーアップコース（9時以降見ない・しない）」に取り組んだ家庭は全体的に増え、達成した割合も高くなりました。  
「早寝」の取組や中学校の「スマホ等の適切な使い方の指導」等は功を奏し、夜9時以降は「テレビを見ない、ゲーム等をしない」の取組の向上につながっているものと思われます。
- 「早寝・早起き」は、6月に比べ全体的に「自分から寝た」や「自分で起きた」の数値が下がっています。少し寒い時期に実施したことが影響しているのかもしれませんが。
- 「朝ご飯」は、全体として若干の向上が見られます。しかし、依然として約1割の子どもが食わずに登園・登校しており、課題です。「決めた時刻に起きること」ができないために、朝ご飯を欠食するという傾向もあると考えられます。



### ★早寝・早起き・朝ご飯の科学的根拠

- ・早起きで、体内時計がリセットされ、元気に一日を過ごすことができます。
- ・早く寝ないと、成長ホルモンの分泌量が少なくなり、体の成長に影響します。
- ・朝ご飯は、脳の働きを活発にし、体を動かすエネルギー源となります。

## 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。）

- ・朝ご飯は毎日ちゃんと食べました。自分で起きられるように練習が必要だと思いました。（1年生）
- ・テレビを見ないで食事をするので、会話もでき、食事にも集中できて良かったです。（1年生）
- ・もう少し早く起きると朝ご飯を食べる時間があると思うので、頑張って早起きしよう。（2年生）
- ・食事中にテレビを消すことでだらだらと食べることもないし、1日の出来事を話す時間がもてました。（2年生）
- ・毎日自分で寝られたので、このまま続けていきたいです。（3年生）
- ・メディアコントロールは意識して取り組んだと思います。（3年生）
- ・早寝早起きができてよかったです。自分で朝ご飯なども作りました。（4年生）
- ・大人がテレビをつけなければ、自分からつけることはなかったです。習い事で今までより寝るのが遅くなることもあり、朝目覚ましで起きていたのが起きられないことも出てきました。久しぶりに本を読む姿を見ました。（4年生）
- ・自分から寝て、自分で起きたいです。メディアコントロールも続けたい。（5年生）
- ・テレビを見ないといろんなことに集中できて良かったです。自分で起きられるようにしたいです。（5年生）
- ・自分でしっかり起きられるようになったし、メディアコントロールができたので良かったです。（6年生）
- ・毎日起こしてもらっているので、これからは自分で起きられるように努力したいです。（6年生）

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。