

平成28年7月19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6月）のお知らせ

盛夏の候、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。

6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。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ければと思います。

いよいよ7月21日（木）から夏休みとなり、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 （ ）は平井小学校の結果

(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	7.7点 53%	8.1点 43%	7.5点 4%
小学生	7.3点 36%	7.6点 57%	8.1点 6%
(平井小)	(7.1点 39%)	(7.2点 58%)	(5.5点 3%)
中学生	7.7点 55%	7.6点 42%	8.1点 3%
全体	7.5点 45%	7.7点 50%	7.9点 5%

(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	家の人が準備された	子どもは食べた
幼・保等	39.4	48.8	11.8	52.9	43.5	3.6	97.9	92.8
小学生	57.4	31.9	10.7	41.6	51.0	7.4	89.0	90.6
(平井小)	(66.7)	(19.8)	(13.4)	(38.4)	(52.8)	(9.0)	(88.6)	(97.3)
中学生	81.5	10.1	8.4	62.1	33.7	4.2	79.4	83.7
全体	57.7	31.8	10.5	49.3	45.1	5.6	89.3	89.7

★ 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、92.5%（前回 87.5%）と、5%上がりました。平井小学校の提出率は94.0%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。
- 「メディアコントロール」は、幼・保等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。小学校は、パワーアップコースへの取組が増えています。得点は、どのコースも前を下回っています。中学校は、パワーアップとスペシャルコースへの取組が若干増えています。チャレンジコースの得点は減少しています。全体としての平均点は、ほとんど変わりません。
- 「早寝・早起き・朝ご飯」は前回と集計の仕方を変え、得点から達成率にしました。
- 年代が上がるにつれて、自分で起きたり寝たりする傾向が高くなっています。早起きについては、小学生が家の人に依存している児童の割合が多くなっています。
- 朝ご飯は、全体として1割の子どもが食べずに登園・登校しており、課題です。特に、中学生は、2割近くが朝食をとっていないというのは改善が急務です。



★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）

- ・目覚まし時計を使って自分で起きることができた。決められた時間に寝ることが難しかった。（1年）
- ・親の都合で金曜だけ遅く寝たりしてしまいましたが、きちんと生活リズムがついているのを感じます。（1年）
- ・時間を意識して、9時になったらテレビを見ないようにし、自分なりに頑張っていました。（2年）
- ・朝ご飯は毎日食べているので良かったです。朝起こしても、なかなかすっきり目覚めができませんでした。（2年）
- ・お母さんに言われて寝ていたけど、これからは自分から進んで寝たいと思いました。気をつけたいです。（3年）
- ・食事中はテレビを見ないでできました。おじいちゃんとお話をしていました。（3年）
- ・家の人に言われて、寝たり、起こしてもらったりしたので、今度から自分で寝たり、起きたりしたいです。（4年）
- ・食事に集中できるようになりました。食事中はテレビを消すよう、日々心がけていますが、会話が弾み、とても良い時間が持てました。（4年）
- ・火曜日がメディアコントロールができなかったから、くやしかったです。ご飯の準備を自分でもっとしたいです。（5年）
- ・朝ご飯と早起きはいつもできているのですが、今回自分で早寝が声かけなしでできていました。（5年）
- ・きちんと朝ご飯が食べられたので、よかったです。家の人に起こしてもらおうことがあるので、自分で起きたいです。（6年）
- ・私は、できたところもあったけど、できなかったところもあるので、ちゃんとしていきたいです。（6年）

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致します。