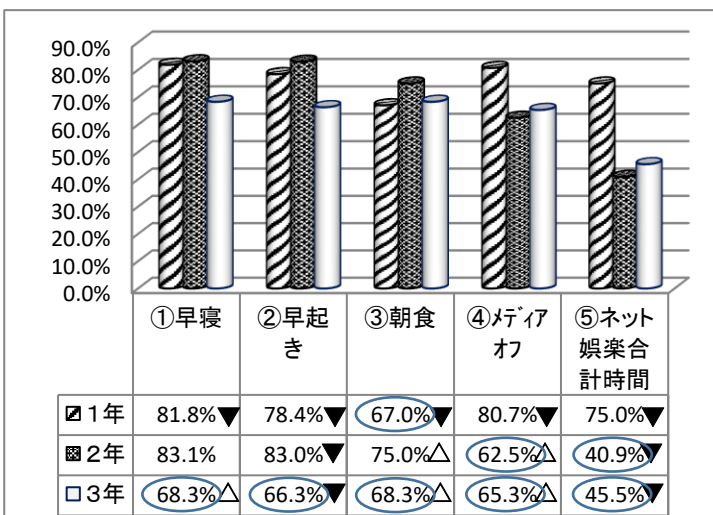


第2回早寝・早起き・朝ごはん&メディアオフ 取組の結果<12月10日(金)~14日(火)>

《実践項目》

- ①早寝・・・23時までに就寝する。
 - ②早起き・・・7時までに起床する。
 - ③朝ごはん・・・3種類以上の食品を食べる。
 - ④メディアオフ・・・メディアの電源を22時までに切って使わない。
 - ⑤ネット（娯楽）の合計時間・・・勉強以外で使ったネット（娯楽）の合計時間を2時間までにする。
- ※各項目で守れたら、○を付ける。○=2点、5日間の合計得点8点以上が実践目標。アクションプランの目標は、①~④において70%以上の生徒が実践目標を達成すること。また、今回は取組期間に土日を含めた。

実践項目別の実践率



①早寝

前回の取組に比べると、1年生では実践率が低下した。一方、3年生では達成目標の70%を下回ったものの、前回より数値が上がり、睡眠の大切さを理解し実行できている生徒もいるようである。

②早起き

前回の取組に比べると、全校で実践率が低下した。土日になると、特に3年生は早起きできていない様子である。受験勉強が夜型になり、早起きが難しい様子である。

③朝ごはん

前回の取組に比べると、2・3年生で実践率が上がり、朝食摂取への意識はあるようである。しかし、土日になると早起きできず、朝ごはんも食べていない生徒が多かった。一方、1年生では、前回の取組に比べると実践率が低下し、達成目標の70%を下回った。

④メディアオフ

1年生では、前回の取組に比べると、実践率が低下した。2・3年生では、達成目標の70%を下回ったものの、前回の取組に比べると、実践率が上がった。早寝と共にメディアオフの大切さも理解し実行できている生徒もいることが分かる。しかし、メディアオフできていない生徒では、就寝直前までメディアを使用している生徒が多く見られた。

⑤ネット（娯楽）合計時間

前回の取組に比べると、全校で実践率が低下した。土日の娯楽のネット時間を2時間にするのは難しいようである。しかし、少しでも短くしようと取り組んでいた生徒も多く見られた。2・3年生では、達成目標の70%を大きく下回った。土日に17時間使用している生徒もいた。家でやることがないと、ネットばかりになる生徒が多いようである。

動画や SNS、オンラインゲーム等の娯楽でのネット時間が長い人が多くいました。ネット依存を予防するために、家族との会話を大切に、家庭学習の時間を増やしたり、ネット以外の楽しみを見付けたりしましょう。

冬休みも早寝・早起き・朝ごはん&メディアオフを心がけましょう!