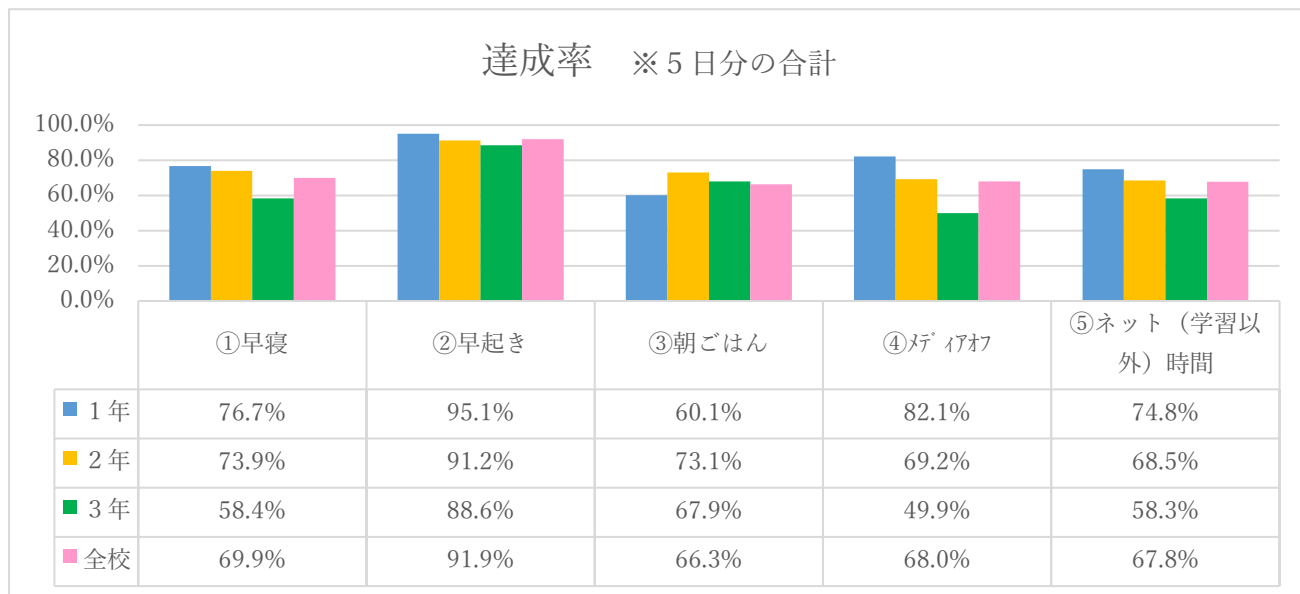


第1回早寝・早起き・朝ごはん&メディアオフ取組の結果<6月13日(月)~17日(金)>

《実践項目》

- ①早寝・・・23時までには就寝する。 ②早起き・・・7時までには起床する。
 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時までには切る。
 ⑤ネット（学習以外）の合計時間・・・平日は2時間までにする。



①早寝

学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなっている。特に3年生では、1時以降に就寝している生徒が8.4%おり、睡眠不足になっている生徒が多い。

②早起き

平日の取組であったため、どの学年においても達成率が高い。早寝ができていない生徒は早起きがなかなかできていない様子であった。

③朝ごはん

3種類以上の食品を食べてきた生徒の割合が低いのは、1年生であった。何も食べてきていない生徒は全校で2.6%であり、3年生では、5.0%と高い。

④メディアオフ

1年生では、アクションプランの目標（80%以上）を達成できた。学年が上がるにつれて、達成率が低くなっている。3年生では、1時以降にメディアオフしている生徒が5.7%おり、生活習慣が乱れている生徒もいる。

⑤ネット（娯楽）合計時間

学年が上がるにつれて、ネットの時間が長くなっている。日曜日や学校が早く終わった日は長くなっていた。特に3年生では、睡眠時間を削ってまでネット（SNS、動画、ゲーム等）をしている生徒がいる。

ネット（SNS、動画、ゲーム等）に夢中になり、生活習慣が乱れている人がいます。

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、ネット以外の楽しみを見付けたりしましょう。

夏休みも早寝・早起き・朝ごはん&メディアオフを心がけましょう！