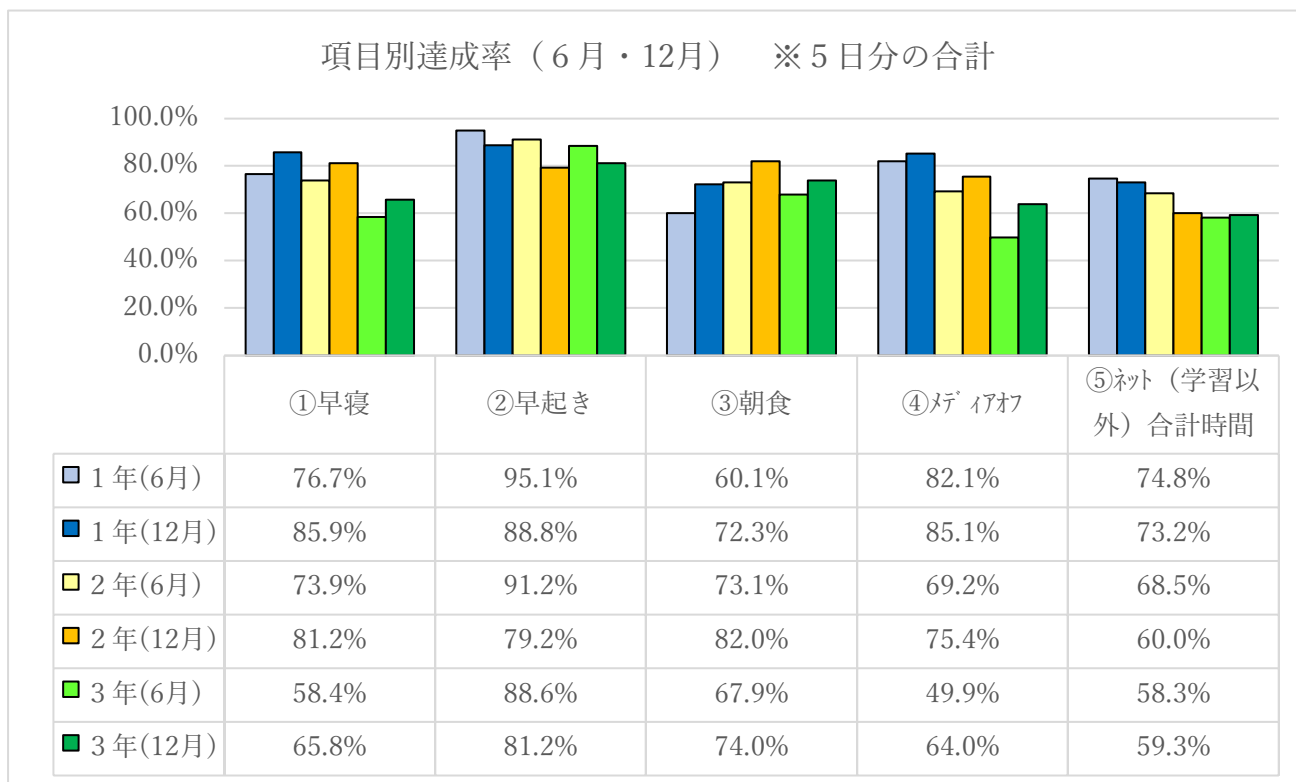


## 第2回早寝・早起き・朝ごはん&メディアオフ取組の結果<12月12日(月)～16日(金)>

### ＜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、就寝時刻が遅くなり、達成率が低くなっている。しかし、**6月と比較すると、全学年で達成率が高くなった。**学校保健委員会（テーマ「睡眠とこころの健康」）後の取組だったため、**睡眠を意識した生徒が多かった。**

### ②早起き

取組期間中、新型コロナウイルス感染症による臨時休業があったため、早起きができない生徒が多く、6月と比較すると、全学年で達成率が低くなった。

### ③朝ごはん

**6月と比較すると、全学年で達成率が高くなった。**1年生で達成率が低いものの、6月からの達成率が大きく上昇した（60.1%→72.3%）。栄養バランスを意識して食べる習慣が付いてきた様子である。

### ④メディアオフ

**1年生では、6月に引き続き、アクションプランの目標を達成できた。**早寝と同様に、学年が上がるにつれて、達成率が低くなっている。しかし、6月と比較すると、全学年で達成率が高くなった。特に3年生では、6月からの達成率は大きく上昇した（49.9%→64.0%）。

### ⑤ネット（娯楽）合計時間

臨時休業のため、ネット（学習以外）の合計時間が長くなる生徒が多く、6月と比較すると、全校として達成率が低くなった。しかし、3年生では、達成率が高くなっていたため、受検を控え生活習慣を改善しようと努力している様子が見えかけた。