

事例

にしごうし
西合志中学校区 「早寝早起き朝ごはん」運動
(「早寝早起き朝ごはん」推進校事業)

こうしし にしごうし
熊本県合志市立西合志中学校

にしごうし
西合志中学校では、生徒の学習面や運動面の力を向上させるとともに、生活リズムの乱れが一因として挙げられる不登校の未然防止対策の強化を目的として、「早寝早起き朝ごはん」推進校事業の取組を実施しました。「早寝早起き朝ごはん」を中心とした基本的生活習慣の重要性を教職員の共通理解とし、研究の推進と活動の実践を進めました。

取組を実施するに当たり、生徒の実態を把握するために、アンケートの実施等を行いました。その結果、全く朝食をとらない生徒はいませんでした。週に1～2日食べるという生徒が2.3%いることや、スマートフォンの利用やゲームに関して家庭での監督が行き届かない状況があることを把握できました。

取組の計画においては、生徒の基本的な生活習慣の定着を図るため、「生徒への啓発による意識向上及び主体的な活動の活性化」、「保護者や地域への啓発による意識の向上」、「教職員の意識の向上及び実践の手立てのための研究」の3点に配慮しました。

「生徒への啓発による意識向上及び主体的な活動の活性化」として、PTA主催の講演会を開催しました。講演会では、生活チェックを行い、生活習慣病と睡眠、朝食の関係について話を聞き、生徒に自らの生活習慣を見直すきっかけを与えました。また、「早寝早起き朝ごはん」通信を発行し、早寝早起き朝ごはんに関する〇×クイズ、生徒の生活習慣調査の結果、教職員が参加した研修の内容や調査結果等を掲載し、生徒・保護者への周知・啓発を図りました。夏休みには、睡眠時間や朝食の摂取、スマートフォンの使用について記録し、生活習慣を振り返るようにしました。また、夏休み中の朝食を自分で作り、家族の感想をもらうという宿題を活用し、提出されたものの中から栄養バランスのとれた朝食の写真やレシピについては校内に掲示して紹介しました。

「保護者や地域への啓発による意識の向上」として、保護者や地域へ学校からの通信を配布することや、地域の人も参加できるよう講演会の開放などの啓発を行いました。地域の人や保護者が参加し、協働して学校づくりを進める学校運営協議会でも取組内容を発表し、保育所や小学校との意見交換を行いました。

「教職員の意識の向上及び実践の手立てのための研究」として、くろめ大学医学部教授による教職員向け教育講演会の開催や、「弁当の日¹⁾」の取組、食に関する取組が防災教育にもつながる視点等を、先進校視察により学びました。

例年2学期以降に新規の不登校生徒が急増しますが、令和元(2019)年度はほとんど発生せず、この取組の大きな成果といえると考えます。さらに、取組を推進することで教職員の意識が上がり、保護者の協力も例年になく高まり、学校全体が1つのテーマに向かって進むことができました。特に生徒会執行部での朝のあいさつ運動や保健委員会でのレシピの掲示等の活動によって引き出された生徒の主体的な活動は、生徒の達成感や自己肯定感の向上に大きく貢献しました。

今後も、生徒や保護者、地域と協力して活動を展開し、更なる取組を進めていこうと考えています。



「早寝早起き朝ごはん」通信



PTA主催の講演会の様子



調理実習の様子

1 香川県の小学校から始まった、子供が年に数回、自分で弁当を作って学校に持ってくるという取組
<https://bentounohi.jp/about/>