

One for All, All for Our Friends' "HEALTHY LIFE". 【石川県】

■団体の名称 能登町立松波中学校

■連携している団体 小学校・PTA

■背景・ねらい

コロナ禍における休校やスマホ所持の低年齢化を受け、松波中学校でも生活リズムの乱れが大きな課題となった。特に睡眠不足は授業中の集中力欠如につながり、学力に大きな影響を及ぼしていた。現状把握をもとにデータを生かした指導をし、規則正しい生活リズムを基盤とし自ら健康管理やメディアコントロールができる生徒の育成を目指し以下の取組を行った。

■活動内容

① 5 定点チェック

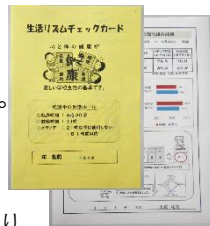
起床・就寝時刻、三食を食べる時刻（朝・昼・晩）を決めて、毎日同じ時刻になるように過ごし、規則正しい生活リズムの定着を図る。生徒会保健委員会が中心となり毎月第2週目の5日間、毎朝各クラスで調査を行い集計結果を分析して実態把握を行う。→事後の指導につなげる。



② 生活リズムチェックカード

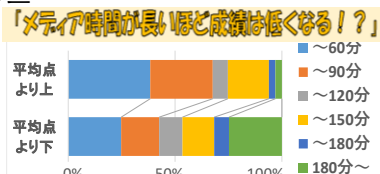
毎月1回、生活リズム・食事・運動・清潔・メディアについて自分の生活を振り返り、チェックカードに記入する。振り返りから自分の健康課題を見つけ行動変容につながるように1ヶ月間の目標を立て、改善を目指す。

次の月に目標を守ることができたかを振り返り、集計結果は保健だより等で取り上げ、生徒及び保護者へ啓発したり全体指導や個別指導に活かしたりする。



③ 小学校や家庭と連携したノーメディアデー

メディアコントロールを促進するため、中学校のテスト期間に合わせて小中一斉にノーメディアデーを設定する。PTAにも協力を依頼し家族一丸となって取り組む。→学年ごとの達成率を掲示し啓発する。

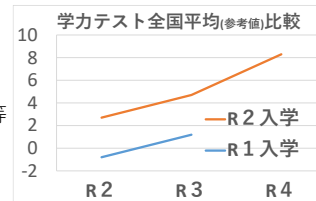


また、生徒アンケートによる実態把握をもとに具体的な課題をあげ、その解決のために外部講師を招聘して「親子で学ぶ情報学習会」を開催した。メディア利用について親子で考える時間を持ち「我が家のルールづくり」に取り組んだ。

■成果

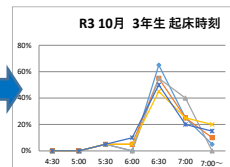
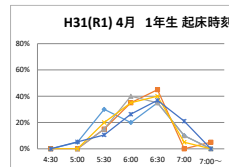
☆学力テストの平均点の向上

同一集団の全国平均(参考値)との経年比較
市販の学力テスト・全国学力学習状況調査等



☆就寝時刻、起床時刻の定点化

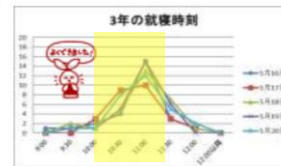
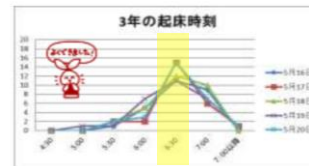
・安定した生活リズムの獲得



1年生2学期には
おおむね6時半起床
が定着している。

※ 3年生2学期より就寝時刻が遅くなる傾向がある。受験勉強のためと考えられるが、質の良い睡眠をとるよう指導している。

・1日7時間半の健康的な睡眠時間の確保 R4 5月



6時半起床
10時半～11時
就寝が定着し
中学生に必要な
7時間半の
睡眠時間が確保
されている。

☆保健室来室者の減少

☆学習以外のメディア利用時間の減少 R1 → R3

1時間以下：32.7% → 44.3%、2時間以下：69.0% → 82.0%

☆家庭との連携強化

- ・家庭のメディア利用ルールがある：R3：69% → R4：79%
- ・お子さんは早寝早起きをしている：R3：52% → R4：61%