

早寝早起き朝ごはん～生活自己マネジメント力育成事業～【福島県】

■団体の名称

喜多方市立塩川中学校

■連携している団体

堂島小学校、塩川小学校、姥堂小学校、駒形小学校、PTA、市教委・福祉部局

■背景・ねらい

<取組の背景> 睡眠不足による体調不調、朝食内容の課題、スマートフォンやゲームの長時間利用による生活習慣の乱れ等により、学習意欲の減少や栄養状態の課題など、生活習慣の改善が課題となっていた。

<取組のねらい> 「生活自己マネジメント力育成実行委員会」（小中学校管理職・養護教諭・保健主事・学校医・市教委担当指導主事・市保健部局保健師）による事業の推進と評価を行いながら、自分の生活を主体的に改善しコントロールする生活自己マネジメント能力の育成をめざす。

■活動内容

①睡眠時間確保、②朝食摂取等の食育、③SNS対策を柱とした自己マネジメント能力の育成

○生活自己マネジメント力育成実行委員会・塩川中学校区学校保健推進委員会の取組

- ・各校「保健推進委員会」による健康診断や生活アンケート結果の共有、児童生徒の健康課題の洗い出しと改善策の検討（生活自己マネジメント力育成実行委員会・年間2回）



○児童会・生徒会が主体となった取組

- ・児童会保健委員会（小学校）を中心に「朝の具だくさんみそ汁週間」の呼びかけ
- ・生徒会（中学校）を中心に作成した「塩中スマホルール」強化週間で啓発

○教科指導等の取組

- ・養護教諭による年2回「保健講座」による全校指導（中学校）
- ・基本的な生活習慣に関するアンケート調査（年2回）による変容・課題の把握と生活改善の支援
- ・栄養士（家庭科）や医師（保健体育科）との連携授業



○家庭との連携

- ・「朝の具だくさんみそ汁週間」継続による朝食摂取の意識付け
- ・マイランチデー（児童生徒が自作弁当の日・年2回）による記録と振り返り

○保護者・地域へ学習機会の提供と情報の発信

- ・専門講演会の開催
（竹下和男氏の「弁当の日」、東北大学・川島隆太氏の「メディア」、元南極観測隊・渡貫淳子氏の「食育」）
- ・「早寝早起き朝ごはん通信」リーフレットの配付（地区全戸へ）
- ・メディア利用に関する授業（中1年学級活動）に実行委員会が参加
- ・生活アンケート結果の公表による振り返りの場の設定（保護者会等）

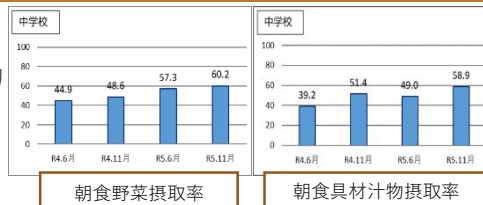


■成果

1. 食・朝食に対する意識の向上

朝食摂取率は事業開始から90%以上、さらに野菜や具材入り汁物摂取率が大きく上昇した。

「マイランチデー」実施により、食事準備が「楽しい」と感じる生徒が増加し、家族の役割や感謝の気持ちをもつきっかけになった。



2. 講演会や保健講座の効果

専門家による膨大なデータや豊富な経験談から、脳とメディアの関係や向き合い方、食（食事）が担う役割や重要性について学んだ。

3. メディア利用意識の変化

「塩中スマホルール」が生徒に浸透し、スマホ使用時の約束として学校のスタンダードとなっている。生徒会総会でルール確認や呼びかけ、「強化週間」設定など、生徒自ら自発的に行う活動が出てきた。



4. 関係小学校や地域との連携の強化

実行委員会を通じた本事業の情報発信により、地区小学校で共通した生活ルール策定など、地域的な支援が構築しつつある。