

# 元気な高崎っ子

～おうちの人といっしょに読みましょう～

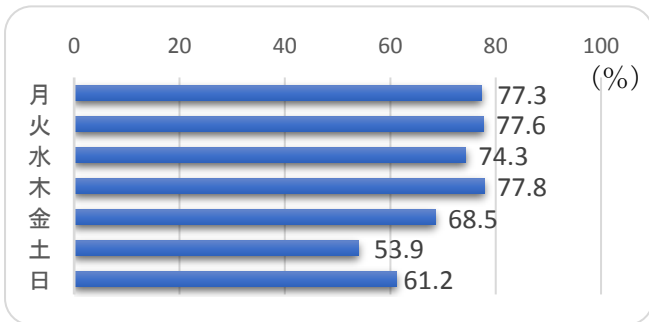


## ☆第1回高崎地区早寝・早起き・朝ご飯・メディア週間の取組結果について

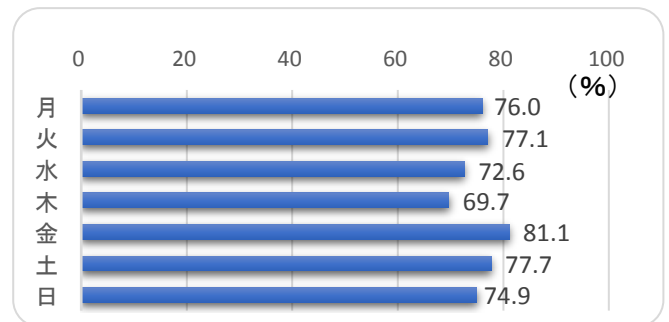
高崎地区では、GW明けの5月7日から13日までの1週間「早寝・早起き・朝ご飯・メディア」を実施しました。その結果を小中学校別にまとめてみました。

**1 早寝** 小学生は、週末の早寝ができていない人が少ないようです。中学生は、テスト期間ということもあり、テスト前日の早寝が出来ていない人が多いです。毎日決まった時間に早寝ができると生活リズムが整い、体の調子も良くなりキョー!

【早寝：小学校の結果】

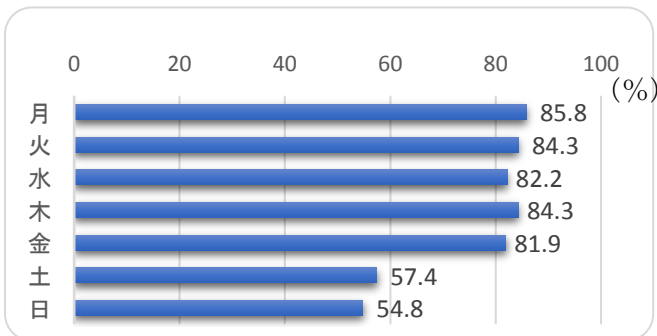


【早寝：中学校の結果】

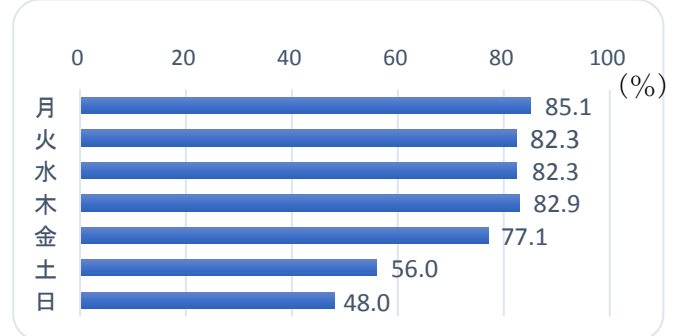


**2 早起き** 小中学校どちらも平日は、早起きができていない人が多いことが分かります。しかし、週末の早起きはなかなか難しいようです。休みの日は、ゆっくり休みたい気持ちは分かりますが、休みの日こそ時間を大切に過ごせるといいですね。

【早起き：小学校の結果】

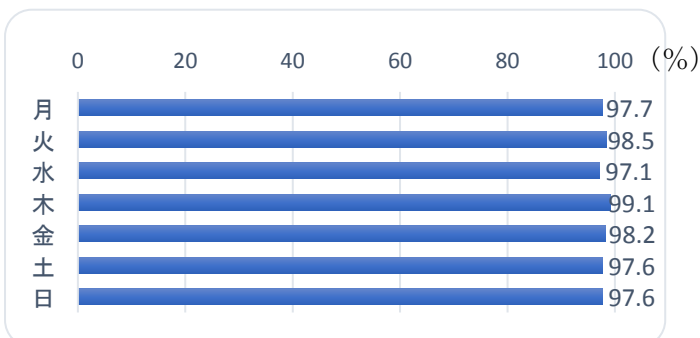


【早起き：中学校の結果】

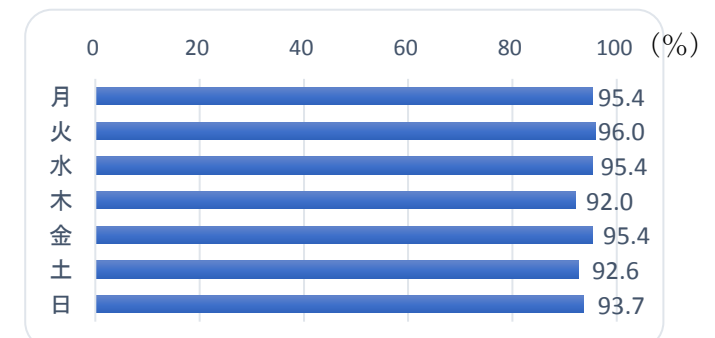


**3 朝ご飯** 小中学校どちらも、ほとんどの人が毎日朝ご飯を食べていますね。数名食べていない人がいるようです。寝る時間が遅く、早起きが出来ていないのが原因かもしれないですね。ご飯をゆっくり食べられる時間を作るためにも早寝・早起きを頑張りましょうね。

【朝ご飯：小学校の結果】



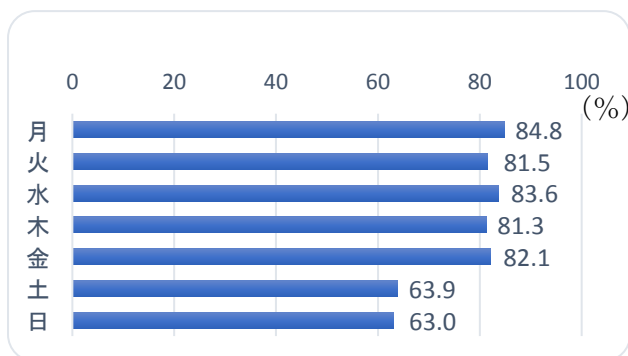
【朝ご飯：中学校の結果】



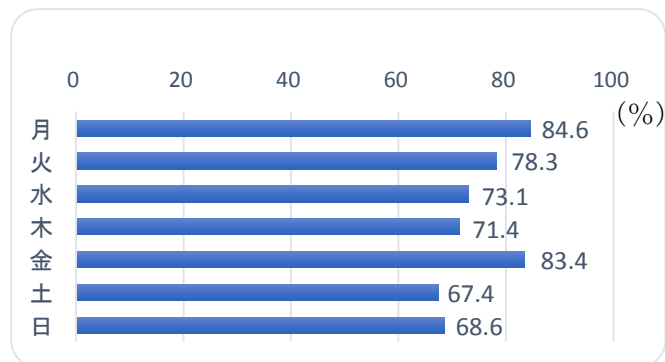
#### 4 メディア

小学生は平日のメディア時間を守っている人が80%以上です。中学生も平日は、テスト期間だったためメディア時間を守れている人が多いようです。土日は、自由に使える時間多い分、メディアの時間が長くなっています。勉強したり、体を動かしたりするなど週末の過ごし方を工夫しましょう。

【メディア：小学校の結果】



【メディア：中学校の結果】



### ☆本校の取組結果について☆

下の表が高崎中学校の全校生徒の集計結果になります。数字は目標達成できた割合で、色がついているところが各項目の中で一番達成できなかった日です。

朝ご飯については、ほとんどの人が毎日食べていました。家庭でのお手伝いで食事を準備した人もいたようです。早起きは、平日は80%以上の生徒ができていましたが、土日はできていませんね。早寝は、テスト勉強もあり目標設定時間までに寝ることが難しかった人が多かったようです。目標設定時間にも個人差がありましたが、休みの日こそ早起きをして、朝から勉強をすると時間を有効に使えますよ。学校がある日と同じ時間に早寝早起きをするよう心掛けましょう。

メディアについては、自分で決めた目標を達成できなかった人が多かったようです。特に土日は、メディアの時間を守れなかった生徒が多くいました。しかし、平日はメディア時間を減らし、テスト勉強に集中できたようです。素晴らしいです。今後も意識して、規則正しい生活を送りましょう。

	5/7 (金)	5/8 (土)	5/9 (日)	5/10 (月)	5/11 (火)	5/12 (水)	5/13 (木)	1週間の平均
早寝	82.1%	77.4%	75.0%	76.8%	76.8%	72.6%	69.6%	75.8%
早起き	78.0%	56.0%	47.6%	86.3%	82.1%	83.3%	82.7%	73.7%
朝ご飯	95.2%	93.5%	94.0%	95.2%	95.8%	95.8%	91.7%	94.5%
メディア	83.3%	66.1%	67.3%	84.5%	78.0%	72.6%	71.4%	74.7%

#### ＜生徒の感想＞

- ・良い生活リズムを送ることができた。今後も続けていきたい。
- ・時間を決めることで、自分がしなければならない優先順位がわかったのが良かった。
- ・テスト期間ということもあり、メディアの時間が減った。勉強に集中することができた。
- ・土日のメディア時間を守ることができなかった。

#### ＜保護者の方の感想＞

- ・食事の時に、家族との会話が増え、楽しい時間を過ごすことができてよかった。
- ・時間をみて行動できていたのでよかった。
- ・今回の取組期間だけでなく、普段からメリハリをつけて生活してほしい。
- ・土日のメディアの時間をもう少し減らしてほしい。