

中学生の生活リズム向上

活動の名称 チャレンジ寄中！！

団体等の名称 岡山県 浅口市立寄島中学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
 その他（ ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

中学校1年生から3年生を対象として、睡眠や朝食摂取、テレビの視聴時間等について、改善の意識を持ち、日々の生活を振り返りながら継続的に生活リズムの向上に取り組むことができるようにする。

◆ 主な活動内容

○生徒の現状を把握するため、生活習慣調査を実施した。その結果を地区懇談会で示して、地域や家庭での協力を依頼し、取組について共通理解した上で活動を実施した。

○年間を通して、継続的に生活リズムの向上に取り組むため、

毎月2週間を強化週間として「チャレンジ寄中！！」（生活習慣点検表）を実施している。生徒の意欲が高まるよう、保健委員会で、優秀者、優秀クラスを表彰した。

○「チャレンジ寄中！！」の結果を毎月集計し、校内に掲示したり、保護者に配付したりした。また、個別に指導が必要な生徒には、これまでの個人結果を個別懇談で資料として提示することで、効果的な指導につながった。

○生活習慣劇「寄島戦隊かわるんジャー」を生徒会執行部と保健委員等が作成し、保健集会で演じた。また、小学校に出前公演するなど啓発活動も行った。

◆ 活動の成果と今後の展望

生活習慣をよくしようという態度に変化がありましたか。」というアンケートの問いに対して、75.7%の生徒が肯定的な回答をしており、生活習慣の改善への意識が向上してきていることがわかった。テスト期間、テスト以外の期間、長期休業中など、様々な時期をとらえ、学校独自のチャレンジカードを継続的に実施した結果、

テレビの視聴時間が短く、家庭学習に取り組む時間が長くなってきた。時間の使い方に気を配る生徒が増加したと考えられるため、今後も継続して活動に取り組みたいと考えている。

図1 チャレンジ・カード



寄島戦隊かわるんジャー