



銀 杏

花が咲き 笑顔があふれ
歌声が流れる学校

岩沼北中学校 学校だより 第7号
令和2年7月27日 文責 教頭

特集『いわぬま健幸運動』の結果を生かそう！

岩沼市では、一人一人が「健やか」で「幸せ」に暮らすことが実感できるまちづくりを推進すべく「健幸」先進都市を目指に掲げています。それを受け、教育委員会では、子供たちの健康と幸せを願い、年2回「いわぬま健幸運動」を実施しています。健康で幸せな生活を送るためには、食事、運動、睡眠の調和の取れた規則正しい生活とバランスの取れた食生活が必要です。

今回の「いわぬま健幸運動」では、「早寝早起き朝ごはん」と「テレビやゲームの時間を考えた生活時間の工夫」の2点を中心に、生徒一人一人がそれぞれ目標を設定して、その目標を意識しながら生活について改善を図りました。本校では、6月中旬の1週間実施しました。保護者の皆様にはご協力いただきまして、大変ありがとうございました。結果は、岩沼市全体については裏面のとおり、北中学校については別紙のとおりとなりました。

結果を振り返ってみると、3か月もの新型コロナウイルス感染症拡大防止のための臨時休業期間があったにもかかわらず、過去の調査と比較しても生活の大きな乱れは見られなかったようです。これも、生徒の皆さん、保護者の皆様が生活リズムを崩さないように努力していた証だと考えられます。

本校生徒の結果については、昨年度同時期との比較や学年ごとの比較をしながらまとめたところ、以下のような傾向が見されました。

【本校全生徒の結果】

<昨年度同時期との比較>

- 早起きや運動をする生徒の割合が増加
 - 期間中、食生活や生活習慣を考えて過ごす生徒が増加
 - ▲毎朝食事をとる生徒の割合がやや減少し、TVやゲームの時間が3時間以上の生徒が増加
- <生活時間に関する学年ごとの比較>
- ・2、3年生になると、23:00以降に就寝する生徒が増え、それに伴い起床時間も7時台後半にずれ込む。
 - ・どの学年もTVやゲームの時間は1~2時間が多いが、2~4時間の生徒も一定数いる。2年生では、4時間以上の生徒が多い。



気になるのは、テレビやゲームを使う時間の長さと就寝時刻の遅さです。食事や就寝時間を差し引くと、家で過ごす時間の多くをテレビやゲームの時間に割いていることになります。家庭学習もしていることと思いますが、学習に取り組み始める時間が遅くなり、その結果、就寝時間も遅くなってしまいがちです。ゲームをしてダメということではありませんが、時間を計画的に効率よく使い、家庭学習や睡眠の時間を確保しながら、新型コロナに負けないように健康的な生活を送ってほしいと思います。改めて、ご家庭でも時間の使い方を話し合ってみてください。

調理員さんに感謝の気持ちを忘れずに！

本日から8月21日（金）までパンを主食とした簡易給食となります。
暑い中、給食を作ってくれる調理員さんに感謝して食べましょう。



7月31日（金）第1回学校評価を実施します。

保護者の皆様に、学校の取組について評価をいただきます。今回は、eメッセージに貼り付けたアンケートに回答する形で行います。eメッセージ未登録の方には、紙のアンケート用紙を配布します。8/7まで回答をお願いいたします。

令和2年度 第1回「いわぬま健幸運動」自分の生活を見つめよう

6月に市内全ての小・中学校で「いわぬま健幸運動」を実施し、保護者の皆様にもご協力をいただき、ありがとうございました。今回も「早寝早起き朝ごはん」と「テレビやゲームの時間を考えた生活時間の工夫」の2点を中心に、1週間この運動に取り組みました。

新型コロナ感染症拡大防止に係る臨時休業期間が長く続き、生活リズムを整え続けることは決してたやすいことではなかったと思いますが、児童生徒の頑張りはもちろん、ご家庭でのご指導により、前回(昨年11月)に比べ、小中学生とも良い成果が出た項目がありました。

良い傾向が見られる事項

○市内の小・中学生のほとんどが、7:00頃までに起床した。

【小学生は99.5%、中学生は92.6%：前回より小学生は2.1%増、中学生は4.4%増】

○市内の小・中学生のほとんどが、毎日しっかり朝食を食べて登校した。

【小学生は96.7%、中学生は90%：前回より小学生は0.7%増、中学生は2%減】

○朝食をひとりで摂る市内小学生が減少した。

【小学生14.4%：前回より4.3%減】

○毎日運動する小・中学生が増加した。

【小学生は53.7%、中学生は56.3%：前回より小学生は1.5%増、中学生は10.2%増】

○テレビやゲームに2時間以上費やす市内小学生が減少した。

【小学生は42.7%：前回より6.2%減】

※テレビやゲームの時間を「決めた」が4.7%増加した。

○夜11:00以降に就寝する市内小学生が減少した。

【小学生は5.9%：前回より6.9%減】

○食生活や生活習慣を考えた生活を送った市内中学生は同程度だった。

【中学生は77.2%：前回より0.1%増で同程度】

改善が必要と思われる事項

○朝食をひとりで摂る市内中学生は依然高く、増加した。

【中学生41.4%：前回より3.8%増】

○テレビやゲームに2時間以上費やす市内中学生が増加した。

【中学生は46.6%：前回より10.9%増】

※テレビやゲームの時間を「決めた」の回答が2.9%減少した。

○夜11:00以降に就寝する市内中学生は依然高かった。

【中学生は30.4%：前回より0.8%増で同程度】

○食生活や生活習慣を考えた生活を送った市内小学生が減少した。

【小学生は73.9%：前回より9.2%減】

心と体の健全な成長、そして小・中学校でしっかりとした「根を養う」ためにもこの「健幸運動」の結果を十分に活用してください。今年度の夏休みは例年に比べると短くなりますが、規則正しい生活が送れるように、約束事を決めるなど、ご家庭でも話し合ってください。

心と体の健全な成長は学習の定着にも大切な要素となります。市内の全児童生徒に入学時に配布しました「家庭学習の手引き」などを参考に、親子で普段の生活について、見つめ直す機会をもつようお願いいたします。

岩沼市教育委員会からの提案～できることからはじめよう～

◎週に1回は家族全員ノーテレビ、ノーゲームデーの設定を！

◎週に1回は家族全員で読書をする日の設定を！

◎週に1回は家族全員で運動する日の設定を！

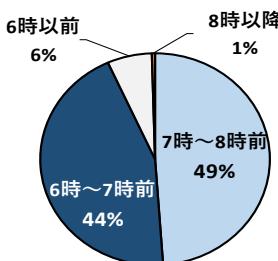
いわぬま健幸運動・実施結果アンケートまとめ①

実施期間：令和2年6月14日(日)～6月20日(土)
対象：岩沼北中学校 全生徒

※無回答・複数回答等を省略して集計していますので、
設問によっては、生徒数=回答数とならない場合があります。

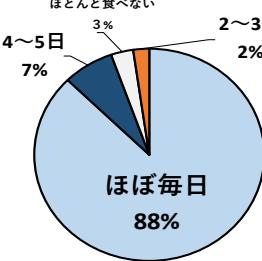
①起床時間

6時以前	6時～7時前	7時～8時前	8時以降
14	99	109	1



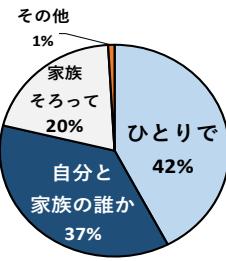
②1週間のうち、朝食を食べた日は？

ほぼ毎日	4～5日	2～3日	ほとんど食べない
195	16	5	7



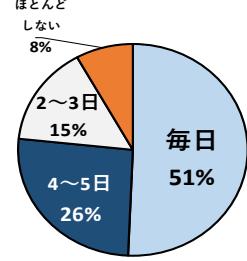
③朝食は誰と食べたか？（家族等）

家族そろって	自分と家族の誰か	ひとりで	その他
45	81	94	2



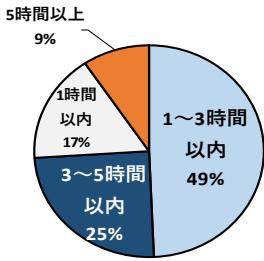
④1週間のうち、運動をした日は？

毎日	4～5日	2～3日	ほとんどしない
113	58	34	18



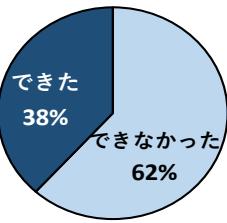
⑤1日のうち、テレビやゲームに使った時間

1時間以内	1～3時間以内	3～5時間以内	5時間以上
37	110	55	21



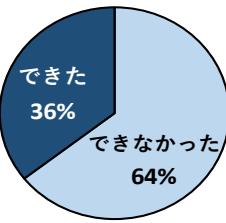
⑥テレビやゲームの時間を決めて使用することができたか？

できた	できなかった
85	137



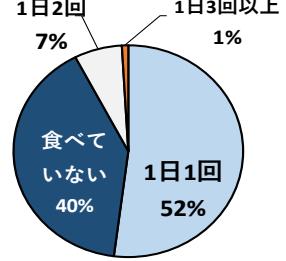
⑦テレビの視聴方法を工夫できたか？（番組を選ぶなど）

できた	できなかった
79	143



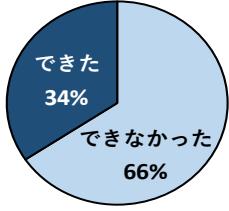
⑧おやつの回数

食べていない	1日1回	1日2回	1日3回以上
90	116	15	2



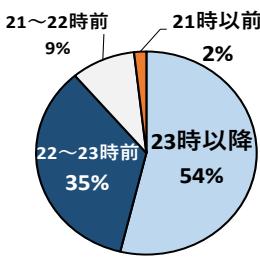
⑨おやつの時間を決めて食べることができたか？

できた	できなかった
55	105



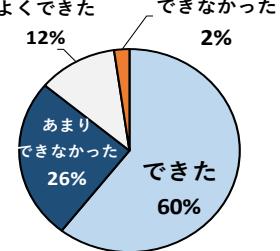
⑩就寝時間

21時以前	21～22時前	22～23時前	23時以降
4	21	78	120



⑪この1週間、食生活や生活習慣を考えた生活ができたか？

よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった
26	135	57	5



～今回の結果より見えてきたこと～

- ・7時前に起床する生徒が半数（50%）であった。（昨年度同時期42%より増加）
- ・ほぼ毎日朝食をとると答えた生徒が約9割（88%）と、食事リズムを習慣化できていることがうかがえる。（昨年度同時期94%より減少）
- ・また、朝食を一人でとる生徒の割合は42%であった。（昨年度同時期42%と同率）
- ・運動を毎日した生徒は半数の51%，週に4～5日の生徒と合わせると、77%が日常生活の中で運動を習慣化できている。（昨年度同時期72%より増加）
- 一方、ほとんどしないと答えた生徒は1割以下（8%）であった。（昨年度同時期13%より減少）
- ・TV・ゲームの時間が3時間以上と答えた生徒が34%と、全体の1/3を占めている。（昨年度同時期26%，全体の1/4より増加。3～5時間層が特に増加している）
- ・5時間以上と答えた生徒も全体の約1割（9%）にのぼった。（昨年度同時期8%とほぼ同率）
- ・23時以降に就寝する生徒が半数以上（54%）にのぼった。（昨年度同時期60%よりも減少）
- ・いわぬま健幸運動期間中、食生活や生活習慣を考えて過ごすことができたと答えた生徒は72%であった。（昨年度同時期69%より増加）

いわぬま健幸運動・実施結果アンケートまとめ②

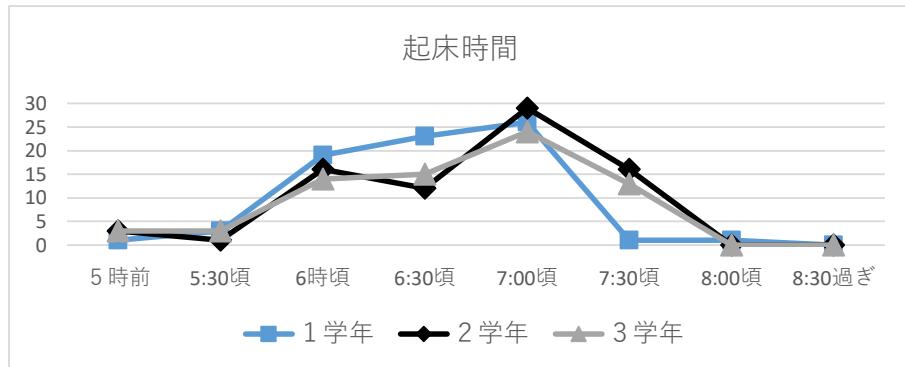
実施期間：令和2年6月14日(日)～6月20日(土)
対象：岩沼北中学校 全生徒

※無回答・複数回答等を省略して集計していますので、
設問によっては、生徒数＝回答数とならない場合があります。

【生活時間に関する他学年との比較】

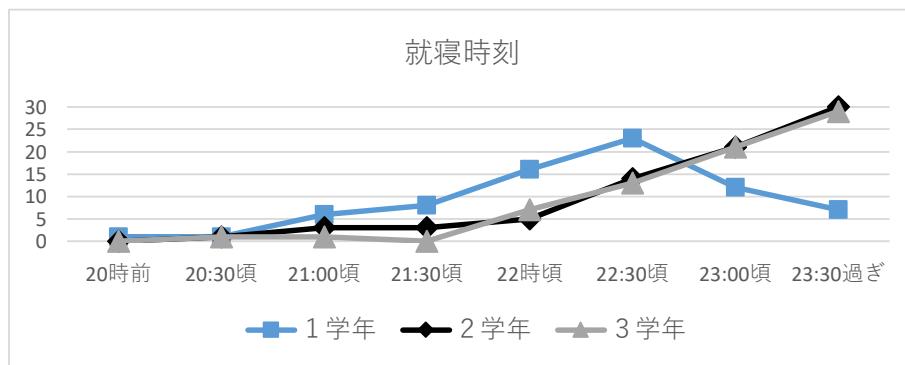
①起床時間

	5時前	5:30頃	6時頃	6:30頃	7:00頃	7:30頃	8:00頃	8:30過ぎ
1学年	1	3	19	23	26	1	1	0
2学年	3	1	16	12	29	16	0	0
3学年	3	3	14	15	24	13	0	0



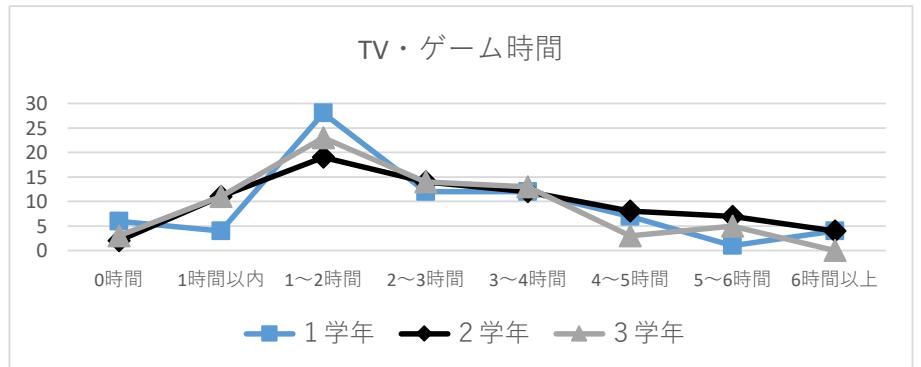
⑩就寝時間

	20時前	20:30頃	21:00頃	21:30頃	22時頃	22:30頃	23:00頃	23:30過ぎ
1学年	1	1	6	8	16	23	12	7
2学年	0	1	3	3	5	14	21	30
3学年	0	1	1	0	7	13	21	29



⑤TV・ゲーム時間

	0時間	1時間以内	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4～5時間	5～6時間	6時間以上
1学年	6	4	28	12	12	7	1	4
2学年	2	11	19	14	12	8	7	4
3学年	3	11	23	14	13	3	5	0



～今回の結果より見えてきたこと～

- ・起床時間と就寝時間には関連が見られる。1年生と2,3年生では生活リズムの違いが見られた。2,3年生になると、23:00以降に就寝する生徒が増加していく。それに伴い、2,3年生の起床時間が7:00台後半にずれこんでいることが分かる。
- ・TV・ゲームの時間は、どの学年も1日1～2時間が最も多かったが、2～4時間の生徒も一定数いることが分かる。