

『いわぬま健幸運動』の結果を生かして生活しよう

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」先進都市を目標に掲げています。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。



11月下旬、今年度第2回目の「いわぬま健幸運動」を実施いたしました。岩沼市全体のまとめについては後日改めて配布いたしますが、今回は本校生徒の集計結果をまとめた資料を別紙として配布いたします。その集計結果から見えてきた「北中生のモデル」をご紹介します。

ザ・北中生

私は、朝は7～8時に起きます。朝食はほぼ毎日とっていますが、ひとりで食べています。運動は毎日して、家では1～3時間をテレビやゲームに使います。テレビやゲームの時間を決めて使用したり、見る番組を選んだりするのは苦手です。おやつは1日1回、おやつを決めずに食べています。夜は11時以降に寝ています。

食生活や生活習慣について、考えながら生活しています。



本校生徒の結果については、今年度6月の調査結果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られました。

【本校全生徒の結果】

<今年度6月の調査結果との比較>

- ・全体的に起床時間が遅くなっている。(就寝時刻が遅いため起きられない?、寒さで布団から出られない?)
- ・日常生活の中で運動を習慣化できている生徒の割合が減っている。(3年生の部活動引退、部活動オフシーズンの影響)
- ・23時以降に就寝する生徒が増えている。(受験シーズン到来、夜間の学習習慣が定着、ゲームやSNS等?)

<生活時間に関する学年ごとの比較>

- ・どの学年も似た傾向を示しているが、3年生は23時30分以降に就寝する生徒が6月の1.5倍に増加している。(受験シーズン到来、夜間の学習習慣が定着)
- ・TVやゲームの時間は、どの学年も6月には1日1～2時間が最も多かったが、今回は2～3時間の生徒が増加している。(部活動のオフシーズンに伴い、家庭で過ごす時間が増加)

新型コロナウイルス感染症の流行や例年であればインフルエンザの流行の時期でもあります。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、新型コロナやインフルエンザ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。

第2回学校評価を実施しています。

12/4から保護者の皆様に、学校の取組について評価をしていただいております。今回も、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っています。eメッセージでの回答が難しい方には、紙のアンケート用紙も用意しておりますので、担任までお声掛けください。12/18まで回答をお願いいたします。

新執行部・後期委員会始動!!

12月7日(月)、生徒会新執行部が中心となって企画し、Zoomによるリモートで生徒集会を行いました。

まずはじめに、これまで生徒会を引っ張ってきた旧執行部役員の皆さんから挨拶がありました。新型コロナウイルス禍での生徒会運営の大変さや、一方で試行錯誤する中での充実感などの感想を発表していました。これまで本当にお疲れ様でした。

先輩からバトンを受け取った新生徒会長の成田友翔さんからは、新生徒会スローガンの募集についての呼び掛けがありました。後期各種・学年委員会の委員長からは、活動目標や内容などが発表されました。これからの北中を作るのは2年生、1年生の皆さんです。これからの生徒会に大いに期待しています!



玄関はクリスマスのよそおい

もうすぐクリスマスですね。1年生のいちょう・ひまわり学級のみなさんが、学校の玄関を装飾してくれました。作業学習の時間に一生懸命製作しました。起き上がりこぼし(サンタ帽をかぶっています)や、理科で勉強した尿素の再結晶を利用した松ぼっくりのミニツリー、日常生活の指導の時間に係として水やりや除草のお世話をしたサツマイモの芋づるを利用したリースなど、普段の学習の成果を関連づけて、すてきな作品を作り上げました。(ちなみに、育てたサツマイモは11月の給食でスイートポテトとして提供されました。)学校にお出でになった際は、ぜひご覧ください。



生徒指導部より

以前、生徒に靴下の色に関するアンケートをとりました。アンケートの結果をもとに検討しまして、3学期からは、白以外にも黒、紺、グレーの3色のものも着用してもよいことにしました。もちろん、今までどおり、白色の靴下を着用しても構いません。白以外の3色については、デザインはワンポイントまでのものとします。ルールを守って着用してください。

なお、学校指定の運動着(Tシャツ)については、学校だより第14号でもお知らせしておりますが、次年度からは透け防止素材の白Tシャツ(デザインは同じ)を導入することになりました。防透、防汚、吸汗速乾に優れた素材で、お値段は据え置きです。もちろん、これまでの素材の白Tシャツを着用しても構いません。



PTA臨時総会(紙上総会)と会計に関する提案について

昨日、PTAから臨時総会のプリントを配布いたしました。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、PTA活動や学校行事を例年のように実施できない状況が続いております。PTA会計や生徒活動振興会会計も、予算どおりに執行できない事態となっております。そこで、運営委員会で協議し、臨時総会(紙面で)を開き、今年度のPTA会計や生徒活動振興会会計の取扱いについて提案いたしました。詳しくはプリントでご確認ください。ご意見等ございましたら、今週までPTA事務局(教頭)までお知らせください。ご意見がなければ、承認いただいたものとして、提案どおりに進めさせていただきます。

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11月21日(土)～11月27日(金)

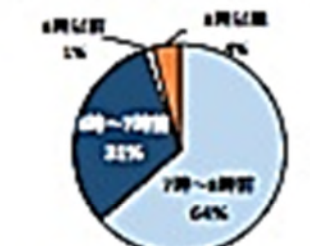
対象：利根北中学校 全生徒

※無回答・複数回答等を省略して集計していますので、

総数によっては、生徒数＝回答数とならない場合があります。

①地区別回答

地区	回答数
1地区	3
2地区	70
3地区	143
4地区	9



②1週間のうち、朝食を食べた日は?

回答数	割合
ほぼ毎日	82%
4～5日	7%
2～3日	6%
1日以下	12%



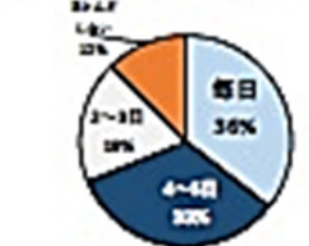
③朝食は誰と食べたか? (複数回答)

回答数	割合
ひとり	42%
家族と食事の回数	36%
ひとりで家族と食事の回数	22%
その他	2%



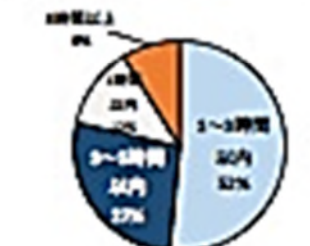
④1週間のうち、運動をした日は?

回答数	割合
毎日	36%
4～5日	33%
2～3日	28%
1日以下	2%



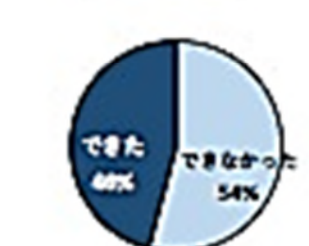
⑤1日のうち、テレビのゲームを使って遊んだ時間は?

回答数	割合
30分以内	52%
1～2時間以内	37%
2～3時間以内	10%
3時間以上	9%



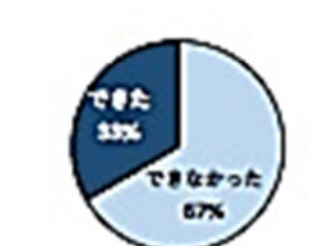
⑥テレビのゲームの遊ばせ方を決めることができるか?

回答数	割合
できた	66%
できなかった	34%



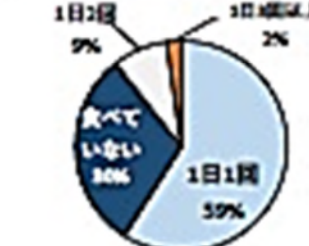
⑦テレビの視聴方法を工夫できたか? (複数回答)

回答数	割合
できた	33%
できなかった	67%



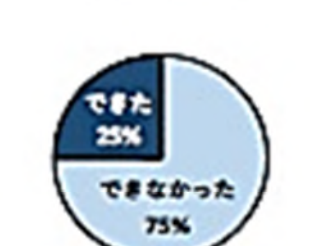
⑧おやつ回数の目安

回答数	割合
1日1回	59%
1日2回	29%
1日3回	13%
1日4回以上	5%



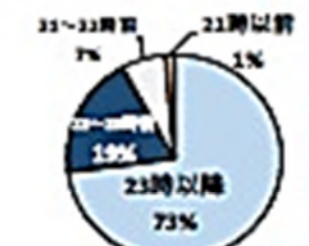
⑨おやつを食べる時間帯

回答数	割合
できた	25%
できなかった	75%



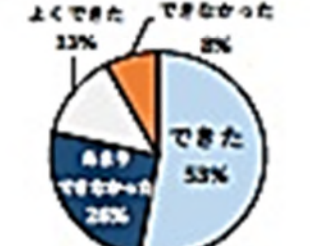
⑩就寝時間

回答数	割合
21時以前	73%
21～22時	15%
22～23時	7%
23時以降	1%



⑪この1週間、食生活や生活習慣を考えた事ができたか?

回答数	割合
よくできた	13%
できた	53%
できたけど	28%
できなかった	8%



～今回の結果より見えてきたこと～

- 7時以降に起床する生徒が約7割 (68%) であった (今年度6月50%より増加)。6月よりも全体的に起床時間が遅くなっている。
- ほぼ毎日朝食をとると答えた生徒が約8割 (82%) と、食生活リズムを習慣化できていることがうかがえる (今年度6月80%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 (今年度6月40%と同率)。朝食に関しては、6月とは大きな変化はない。
- 運動を毎日した生徒は36%。週に4～5日の生徒と合わせると、69%が日常の中で運動を習慣化できている (今年度6月77%より減少)。
- 一方、ほとんどしないと答えた生徒は12%であった (今年度6月2%より増加)。3年卒の引退と部活動のオフシーズンの影響が考えられる。
- TV・ゲームの遊ばせ方が3時間以上と答えた生徒が30%と、全体の1/3を占めている (今年度6月34%より増加)。5時間以上と答えた生徒は全体の約1割 (9%) にのぼる (今年度6月9%と同率)。
- 23時以降に就寝する生徒が約7割 (73%) にのぼった (今年度6月54%よりも大幅増)。6月と比べると、21～22時前に就寝していた生徒が23時以降に就寝するようになったと考えられる。TV・ゲームの遊ばせが6月より増加であることから、受験シーズンを迎えたことや夜間に学習する習慣が身についた生徒が増えたことが原因として考えられる。
- いわぬま健幸運動期間中、食生活や生活習慣を考えた事ができたことと答えた生徒は全体の2/3 (66%) であった (今年度6月72%より減少)。

いわぬま健康運動・実施結果アンケートまとめ②

実施期間：令和2年11月21日(土)～11月27日(金)

対象：岩沼北中学校 全生徒

※無回答・複数回答を省略して集計していますので、

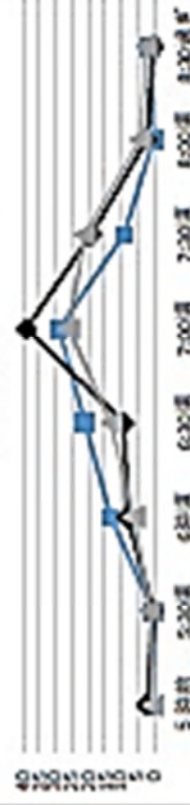
総数によって、生徒数・回答数と異なる場合があります。

【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頃
1学年	0	0	13	21	29	9	0	1
2学年	2	0	8	9	39	19	2	0
3学年	0	1	6	13	26	21	4	2

起床時間

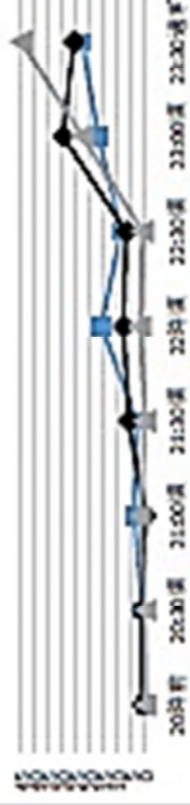


■ 1学年 ● 2学年 ▲ 3学年

②就寝時間

	20時前	20:30頃	21:00頃	21:30頃	22:00頃	22:30頃	23:00頃	23:30頃
1学年	0	1	4	3	16	9	17	23
2学年	1	1	0	6	8	7	30	26
3学年	0	0	2	0	2	1	21	45

就寝時刻

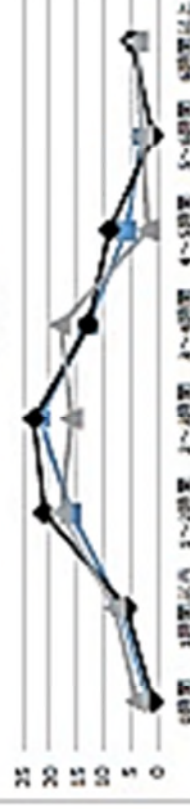


■ 1学年 ● 2学年 ▲ 3学年

③TV・ゲーム時間

	0時間	1時間未満	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	2	7	16	22	13	6	3	2
2学年	1	6	21	23	13	9	1	5
3学年	4	9	19	16	18	2	3	2

TV・ゲーム時間



■ 1学年 ● 2学年 ▲ 3学年

～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。今年度6月と比較すると、どの学年も23:00以降に就寝する生徒が増加している。それに伴い、起床時間が7:00台後半にずれてきている生徒が増えている。3年生は23:30以降に就寝する生徒数が6月の1.5倍に増加している。受験勉強の影響が考えられる。
- TV・ゲームの時間は、どの学年も6月は1日1～2時間が最も多かったが、今回2～3時間の生徒が増加している。