



# えのしろ

よっかいちしりつみえきたしょうがっこう  
四日市市立三重北小学校

れいわ ねん がつ にちほつこう  
令和3年7月16日発行

がっこうきょういくもくひょう  
学校教育目標

こころゆた 心豊かにたくましく、ともに学び合う子どもの育成



## 子どもの生活リズム向上事業

### 「はやね・はやおき・あさごはん」運動！

昨年年度の「学校関係者評価（子ども・保護者・地域の方から学校の教育活動を評価してもらう取り組み）」の結果から、子どもの実態として「規則正しく生活を送る子どもが減少」していることや、保護者の願いとして、「家庭と学校・地域が連携した生活習慣づくりに取り組んでほしい」ということがわかりました。

そこで、今年度、市の「子どもの生活リズム向上事業（こども未来部）」の指定を受け、「はやね・はやおき・あさごはん」を合言葉に取り組みを進めているところです。

「規則正しい生活を送る子どもの減少」に関しては、全国的な傾向でもあり、インターネット端末（スマートフォン・タブレット・パソコン）の各家庭への普及や、学校でも子ども一人一台タブレットの配付が進んでいたことに加え、子どものスマートフォンやゲーム機器の所有率が増加し、使用する時間も増加したことが大きな要因であるといわれています。

このことについては、7月7・8日に「インターネットの正しい利用の仕方」の出前授業を各学年で実施し、家庭でのメディアに関するルールづくりにつなげ、これから始まる夏休みに向けてご家庭の協力のもと、子どもたちの心と体の成長につなげていきたいと考えています。

### 出前授業から

「インターネット端末を夜遅くまで使用⇒寝るのが遅くなる⇒早く起きられない⇒朝ごはんを食べる気がしない⇒一日疲れが取れない⇒夕方寝てしまう⇒寝るのが遅くなる⇒早く起きられない・・・」という悪循環が続き、ついには昼と夜が逆転し、「学校にも行けなくなる」「昼間元気よく活動できない（遊ぶことができない）」「勉強などに集中できない」「友達とのネットトラブル」「ネット依存になっていく」などの事例も示されました。

市作成「生活リズムと情報モラル利用啓発リーフレット～（裏面：メディアの使い方ルールチェックシート）」や、本校作成「生活リズムチェックシート（8/23～8/27）」を活用することで、家族の中で対話もうまれます。

今後も家庭・学校・地域が連携・協働して、取り組みを進めていきましょう。

10月9日（土）午前中に文教大学 成田奈緒子 教授に「生活リズムで脳が育つ（仮題）」という演題でご講演いただく予定です。

