

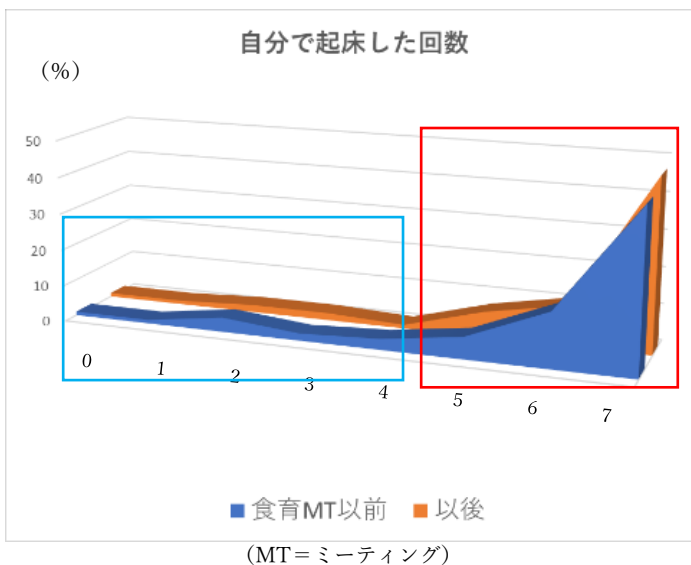
## 第2弾 睡眠、朝食チェックシート 集計から見てきたもの

校長

	①回目	②回目
1 起きる時刻は決めていますか	「はい」 84%	→ 86%
2 朝食の時刻は決めていますか	50%	→ 56%
3 家庭で学習する時刻は決めていますか	51%	→ <u>74%</u>
4 寝る時刻は決めていますか	63%	→ <u>84%</u>

- 家庭での学習開始時刻、就寝時刻を決めて生活しようとする割合が向上した。
- 食育 MT 以後、三点固定（起床、朝食、家庭学習、就寝）を「新たに決めた（改善した）」「もともと決めてある」と回答した生徒は55人（77.5%）  
→ 三点固定に関し、一定の意識化は図れてきている。
- 55人全員が「自分で起きる」「しっかり朝食」「朝スッキリ」「メディアコントロール」のどれか、または複数項目で改善。  
→ 三点固定を意識している生徒は、実行に移している。

### 《集計結果》



○①5.99ポイント → ②6.10ポイント 😊  
食育 MT 後、自分で起床しようとする傾向にある

○1週間に5～7日自分で起床している群（赤枠の群）

メディアコントロール 5.18ポイント 😊

朝スッキリ 5.86ポイント 😊

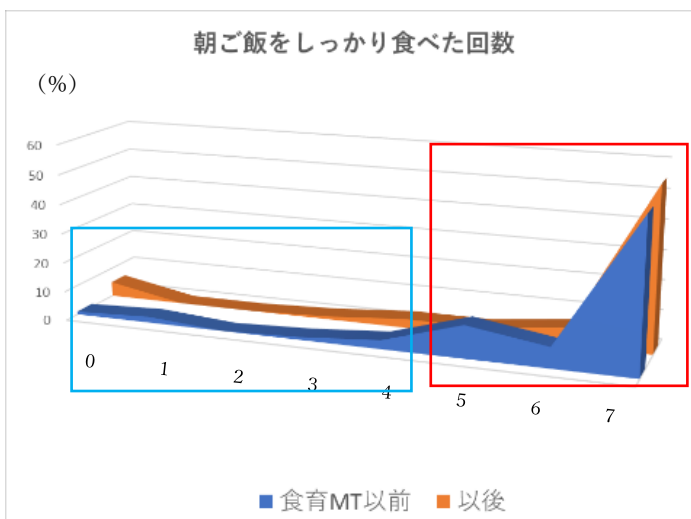
平均就寝時刻 22:23

○1週間に0～4日自分で起床している群（青枠の群）

メディアコントロール 3.29ポイント 😞

朝スッキリ 1.75ポイント 😞

平均就寝時刻 22:36



○①6.20ポイント → ②6.18ポイント

○休日の朝食の時刻が 7:52 から 7:33 へ 😊

○朝スッキリしない人も朝食は食べている  
→ 朝食と朝スキリの相関は薄い？

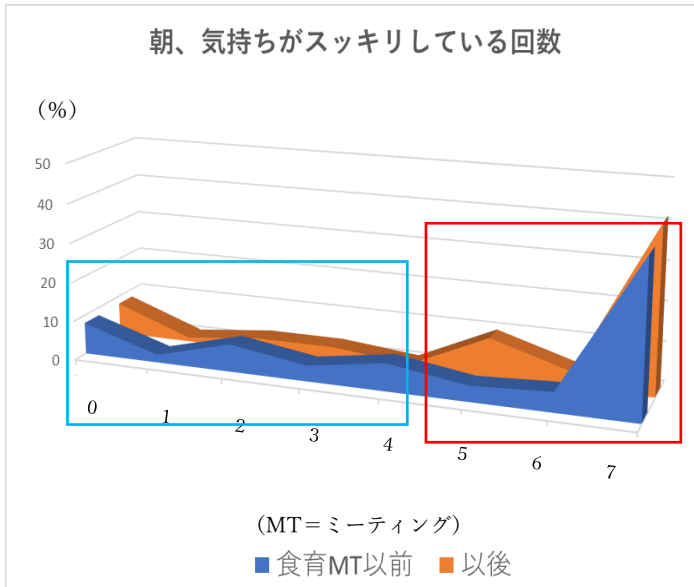
○1週間に5～7日朝ご飯をしっかり食べている群（赤枠の群）

就寝時刻 22:25

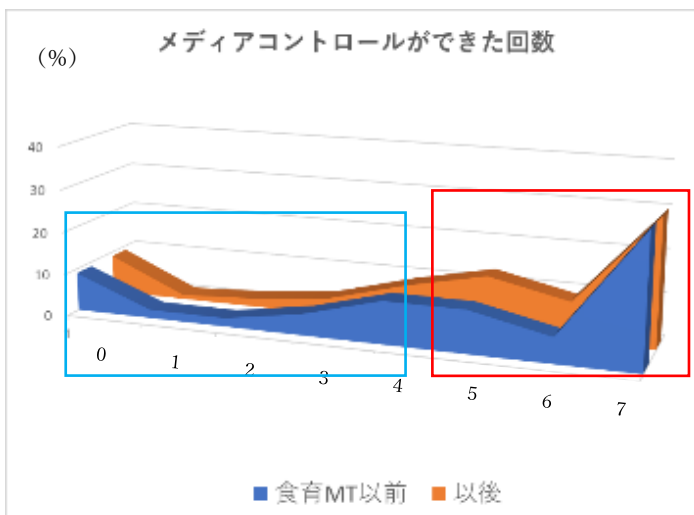
○1週間に0～4日朝ご飯をしっかり食べている群（青枠の群）

就寝時刻 22:57

※日々食べている人に比べ30分遅い。😞



- ①4.99 ポイント → ②5.40 ポイント 😊
- 1週間に5～7日スッキリしている群 (赤枠の群)
  - 48人から56人へ増加 😊
  - (うち54人が自分で起床 😊)
- 上記56人中48人 (85.7%) が三点固定を意識するようになった。(または、もともと意識している。) 😊
- 上記56人中50人 (89.3%) が就寝時刻を決めている。
- 上記56人中50人 (89.3%) が起床時刻を決めている。
- 上記56人の平均睡眠時間 8:07  
 ※それ以外の生徒の平均睡眠時間 7:40 (約30分差) 😊



- 1週間に5～7日メディアコントロールできた群 (赤枠の群)
  - 自分で起きた生徒 6.57 ポイント 😊
  - 就寝時刻 22:18
  - 起床時刻 6:38 😊 (平日は6:23)
  - 睡眠時間 7:55
- 1週間に0～4日メディアコントロールできた群 (青枠の群)
  - 自分で起きた生徒は 5.17 ポイント 😊
  - 就寝時刻 22:48
  - 起床時刻 7:21 😊 (平日は6:41)
  - 睡眠時間 8:12
  - ※メディアコントロールの達成状況で、起床時刻は大きく異なる。

### 【総括】

- メディアコントロールできる生徒は「自分で起床できる」傾向がある。
- 「自分で起きられるかどうか」で朝のスッキリ具合は決まる。
- 就寝時刻が遅い生徒は、朝ご飯を食べていない(食べられない?)傾向がある。
- 三点固定の規則正しい生活が「朝の気持ちスッキリ」に繋がる。
- メディアコントロールできる生徒は、平日と休日の起床時刻の差が少ない

### 【今後に向けて】

- 三点固定・規則正しい生活を心掛けられるように生徒・保護者へ周知・声掛け・支援
- 生徒が自分でできることへの意識付け、意欲の継続。第3弾実施。事前指導。