

| 令和５年度 入善中学校アクションプラン - 3 - |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 重点項目                      | 望ましい生活習慣の育成 【体】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 重点課題                      | 自主的に健康な生活を実践する生徒を育成する                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 現 状                       | <p>本校では、家庭の協力もあり、大半の生徒は基本的な生活習慣を身に付けている。しかし、「健康づくりノート」や「早寝・早起き・朝ごはん＋省メディアカード」の結果からは、年々、メディアに触れる時間が長くなり、それが原因で生活習慣が乱れてしまいがちな生徒が増加していることが分かる。</p> <p>昨年度は、２３時３０分までに就寝する生徒の割合が７５％になった。また、一日のメディア使用時間が３時間以上の生徒の割合は３０％となっている。就寝・起床時刻が遅くなる最大の原因はメディア使用と考えられるが、学校の指導だけでは限界がある。ゲーム障害の疑いがある生徒も見られることから、引き続き、家庭や近隣の学校と連携しながら、根気強くメディアコントロールの大切さを指導する必要がある。今年度も、長期休業中に「メディアデトックス」の取組を実施し、保護者の協力を得て自らの生活の改善を図ろうとする態度を養いたい。</p>                                                                             |
| 具体目標<br>数値指標              | ２３時３０分までに就寝した生徒の割合が７０％以上になることを目指す。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 方 策                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん＋省メディア」取組実践表を利用し、普段の生活習慣及びメディアの利用状況を把握する。</li> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん＋省メディア」取組前には、お知らせや学校だよりなどを通して保護者の理解を得るよう努めるとともに、家庭での実践がうまくいくように保護者の協力を促す。</li> <li>・夏休み及び冬休み前に「メディアデトックス」について指導し、保護者の協力を得て実践できるように働きかける。</li> <li>・「健康づくりノート（とやまゲンキッズ作戦）」を２回実施し、生徒の変容を見ることで自らの生活を改善しようとする意欲を高める。</li> <li>・面接週間等では、総合質問紙調査の結果を生かして個別に対応し、生徒が健康な生活を実践できるよう配慮する。</li> <li>・生活習慣が改善しない生徒には、個別懇談会等で家庭の協力をお願いする。</li> <li>・学校保健委員会等を通して、生徒の意識の変容を図る。</li> </ul> |
| 外部評価者                     | 学校評議員、保護者                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 公開の方法                     | 学校評議員会、学校だより、ホームページ等                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |