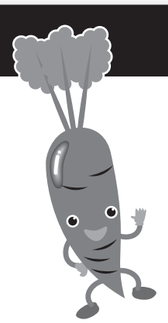
早寝早起き朝ごはん運動

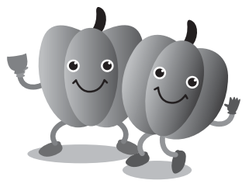
入賞者のみなさん

◆『我が家の標語』部門



・向本折小学校　４年　前田　啓登 さん
・犬丸小学校　５年　出倉　正啓 さん
・蓮代寺小学校　６年　谷鋪　聡太 さん
・荒屋小学校　６年　坂本　瑞奈 さん
・中海中学校　１年　泊　虹希 さん

◆『ポスター・絵画』部門

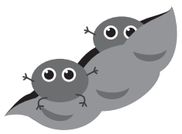


・向本折小学校　１年　瀧口　徳志 さん
・能美小学校　３年　土田桜友紀 さん
・安宅小学校　６年　西澤　舞 さん
・中海中学校　１年　山口　雄太 さん

◆『我が家の朝ごはん』部門

・今江小学校　２年　長田うたほ さん
・安宅小学校　５年　西川　悠月 さん
・安宅小学校　６年　北　朋実 さん
・蓮代寺小学校　６年　吉田　桃香 さん

◆『地域功労者』部門



・長崎・坊丸町公民館 様
・希望丘町内会 様

応募総数1,923点、各部門におきましても多数のご応募いただきましてありがとうございました。

早寝早起き朝ごはん運動

小松市民大会

平成23年11月23日（水・祝）
開演10：00～（開場9：30～）
こまつ芸術劇場うらら　大ホール

－ 次 第 －

・オープニング（向本折小学校ハンドベルクラブ）
・開会挨拶
・来賓挨拶
・表 彰 式　「我が家の標語」　部門
　「ポスター・絵画」　部門
　「我が家の朝ごはん」部門
　「地域活動功労者」　部門
・「早寝早起き朝ごはん運動」活動報告
・講 演 会　〈演題〉夢に向かう人づくりとは！
　〈講師〉高嶋　仁 氏（智辯学園和歌山高等学校　野球部監督）
・閉会の挨拶

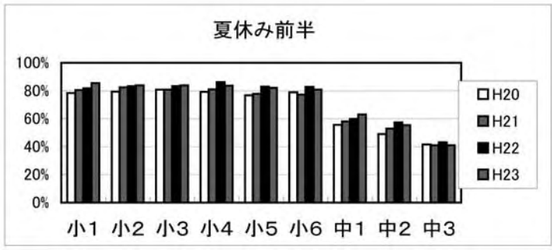
小松市イメージキャラクター
「カブッキー」

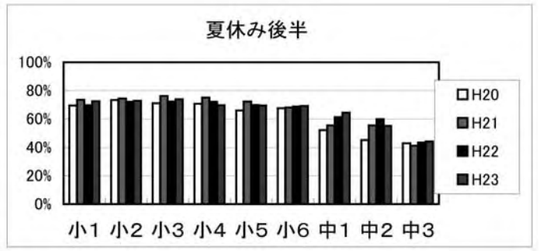
主催／小松市立学校PTA連合会
　　小松市早寝早起き朝ごはん運動実行委員会
後援／小松市・小松市教育委員会
共催／社会を明るくする運動小松市実施委員会・小松能美保護区保護司会・小松っ子を育てる市民会議

生活習慣チェックシート 結　果　報　告

生活リズム

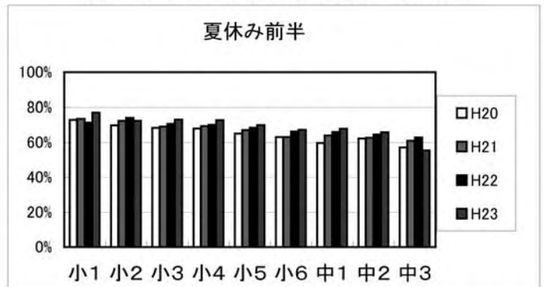
朝６時３０分までに起きた人の割合

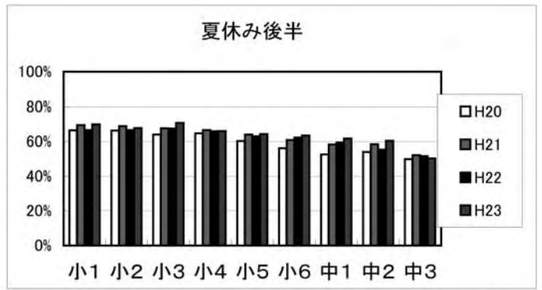




夏休み前半は，小学生の低学年では早起きできた割合が増えてきている。高学年では，昨年に比べやや減少している。中学生は小学生に比べ早起きできた割合は低い。中学３年生の割合が特に低く，４年間でも横ばいである。夏休み後半では，小学６年，中学１年が早起きできるようになってきている。特に中学１年生の割合の増加が著しく，小学生と中学１年生の差が小さくなってきていることはよい傾向だといえる。

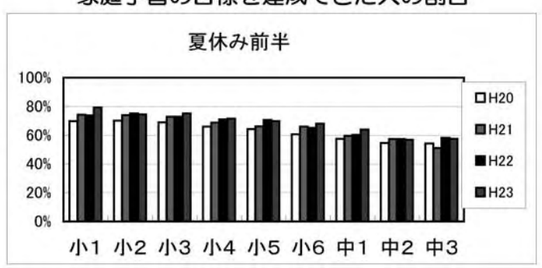
就寝時間の目標を達成できた人の割合



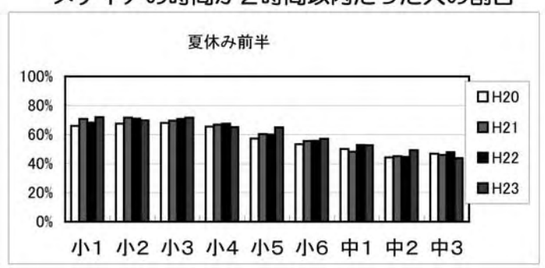


夏休み前半では，全体的に就寝時間の目標を達成できるようになってきている。夏休み後半は，割合が減少した昨年度から一転して目標を達成できた割合が増加している。就寝時間の目標については，決まった時刻ではなく個人の設定によるところも大きいが，起床から就寝までの１日の生活リズムを意識して整えることができるようになることが望ましい。

家庭学習の目標を達成できた人の割合



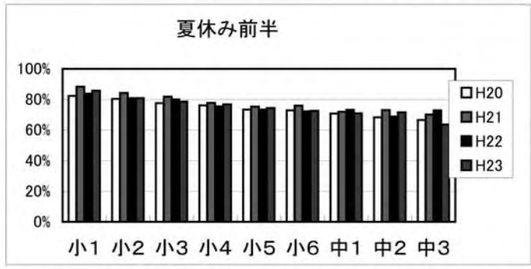
メディアの時間が２時間以内だった人の割合

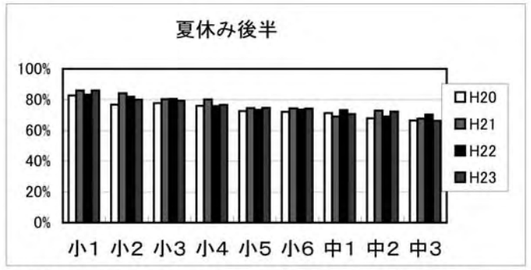


小中ともに家庭学習時間の目標を達成できた割合が高くなっている。昨年に引き続き，学校・家庭において家庭学習習慣の定着を目指した取組の表れといえる。メディアの時間については，２時間以内にできた割合が増加してきている。今後情報機器がさらに発展・多様化していくことは明らかなので，継続して学校・家庭それぞれで取り組んでいく必要がある。

食と団らん

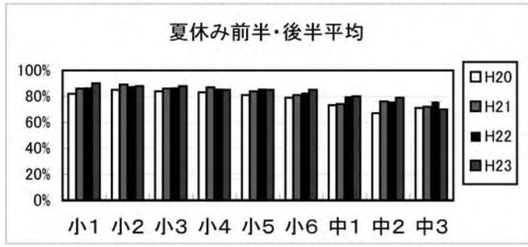
１日１回以上家族そろって食事をした人の割合





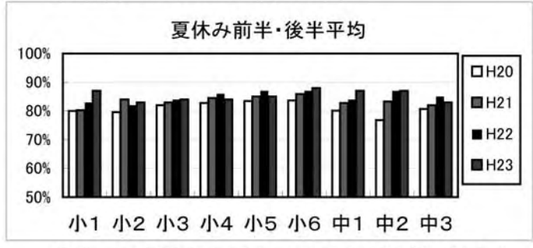
本項目は今年度重点項目として設定し，１日１度は家族で食卓をかこむことができるようよびかけた。しかし，昨年度に比べ特に夏休み前半で達成できた割合が全体的に減少している。夏休み後半では，小学１年生及び５，６年生において達成の割合が増加している。今年度重点項目としたことで達成の割合が増加したとはいえないが，それぞれの家庭の事情によるところも大きく，１日１回そろって食事をとることの難しさが表れている。家族そろって食事をすることが大切であることはもちろんであるが，できない場合は休日にたっぷり時間をとるなど家庭の状況に応じた取組の工夫が必要だといえる。

朝食を＜主菜＋副菜＞で食べた人の割合



単に朝食をとるということに加え，（主菜＋副菜）でとるということを重視してきた４年間では，学年によるちがいはあるものの，少しずつバランスよく食べることができるようになっている。全体的に数値そのものも高いといえる。ただし小４や中３など，割合が減少している学年も見られるので，引き続き朝食をとることの大切さとともに食のバランスについても意識づける必要がある。

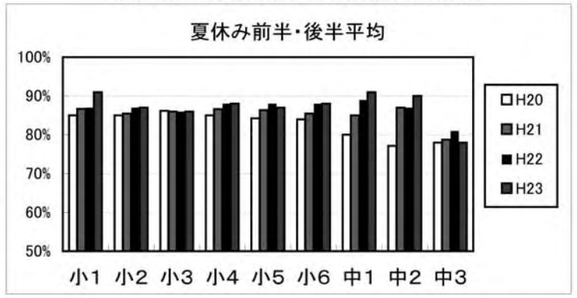
好き嫌いなく食べた人の割合



個人の食習慣によるところも大きいが，ほとんどの学年で好き嫌いなく食べることができるようになってきている。好き嫌いなく食べることは，バランスよく食べることにもつながる。健康的な成長のためにも好き嫌いのない食習慣を心がけたい。

自主・自立，規範・ルール

あいさつがきちんとできた人の割合



朝自分で起きることについては，全体的に達成できた割合は低かった。ラジオ体操参加をきっかけにするなど，めあてをもたせるはたらきかけも必要であると考えられる。

自分の食器の片づけについては小学生では全学年，さらに中学１年生で達成の割合が増加している。早い段階からできることは自分でする習慣づくりは，責任感や協力する気持ちを育てることにもつながるといえる。

あいさつできた割合は年々増加している。数値そのものも高く，家庭や地域においてあいさつを交わすことが浸透してきている表れといえる。