



銀 杏

花が咲き 笑顔があふれ
歌声が流れる学校

岩沼北中学校 学校だより 第16号
令和2年12月15日 文責 教頭

『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」先進都市を目指に掲げています。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」を紹介しましょう。



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、おやつの時間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時間が最も多いかったが、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。これからの中を作るのは2年生，1年生の皆さんです。これからの中には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育てたサツマイモの芽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：糸河原中学校 全生徒

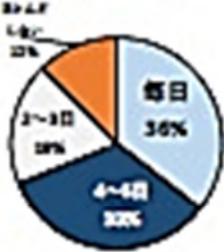
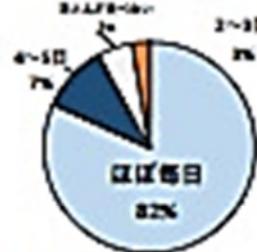
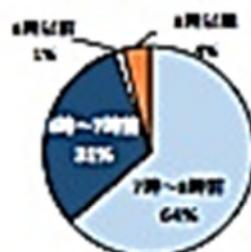
複数回答・複数回答等を省略して集計していますので、
該問によっては、生徒数と回答数とならない場合があります。

①就寝時間			
就寝時間	10時～10時半	10時～10時半	10時～10時半
3	70	143	9

②1週間のうち、就寝を守った日は?			
就寝時間	4～5日	2～3日	それ以上
184	23	6	12

③就寝は誰と守ったか?			
就寝時間	家族	友人	ひとりで
40	85	94	6

④1週間のうち、運動をした日は?			
就寝時間	4～5日	2～3日	それ以上
80	75	42	28

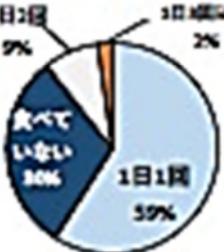
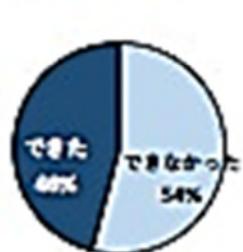
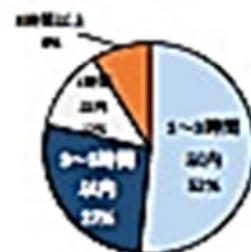


⑤1日から、テレビやゲームに使って時間			
時間	1時間以内	1～2時間	2時間以上
28	116	61	20

時間	できる	できない
できる	103	122

⑥テレビの視聴方法を工夫できたか?	
方法	できなかった
できなかった	75
できました	150

⑦ルーチンの回数			
回数	1日1回	1日2回	3日以上
68	133	19	5

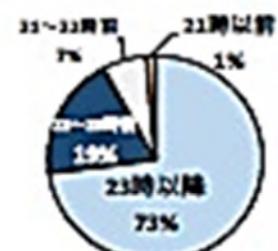


⑧スケジュールをあわせて就寝できることができたか?

できる	できない
39	118

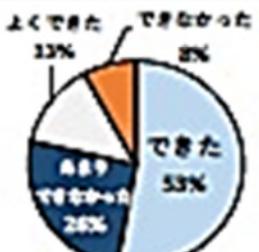
⑨就寝時間

就寝時間	21時以前	21時～22時	22時～23時	23時～24時
3	15	43	164	



⑩この1週間、食生活や栄養習慣を考えた手帳ができるか?

よくできた	できなかった	できました	できませんでした
30	119	58	18



～今回の結果より見えてきたこと～

- ・7時以後に起立する生徒が約7割（64%）であった（今年度6月52%上り増加）。6月よりも全体的に起立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（80%）と、食事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30%上り減少）。
- ・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42%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30%。週に4～5日の生徒と合わせると、69%が日常生活の中で運動を習慣化できている（今年度6月77%上り減少）。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26%上り増加）。3年冬の引退と軽歩動きやシーズンの影響が考えられる。
- ・TV・ゲームの時間が3時間以上と答えた生徒が30%と、全体の約1/3（33%）にのぼる（今年度6月34%上り増加）。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時以後に就寝する生徒が約7割（73%）にのぼった（今年度6月54%上りも大幅増）。6月と比べると、22～23時前に就寝していた生徒が23時以後に就寝するようになつたと考えられる。TV・ゲームの時間が6月より減量であることから、受験シーズンを始めたことや夜間に学習する習慣がついた生徒が増えたことが原因として考えられる。
- ・いわぬま健幸運動実施中、食生活や栄養習慣を考えた手帳ができるか? と答えた生徒は全体の2/3（66%）であった（今年度6月72%上り増加）。

いわぬま健幸運動・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)

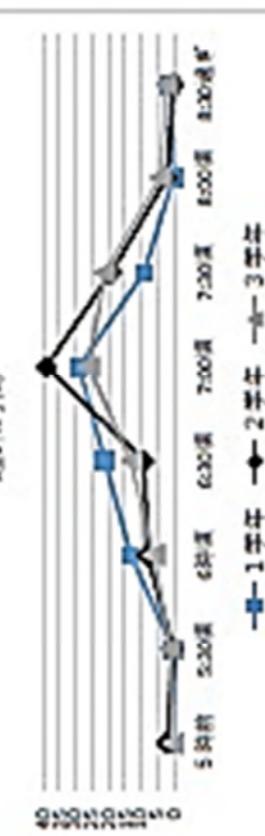
对象：岩沼北中学校 全生徒

【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	7:00頃	7:30頃	8:00頃	8:30頃
1年生	0	0	13	21	9	0	1
2年生	2	0	9	39	19	2	0
3年生	0	1	7	13	26	4	2

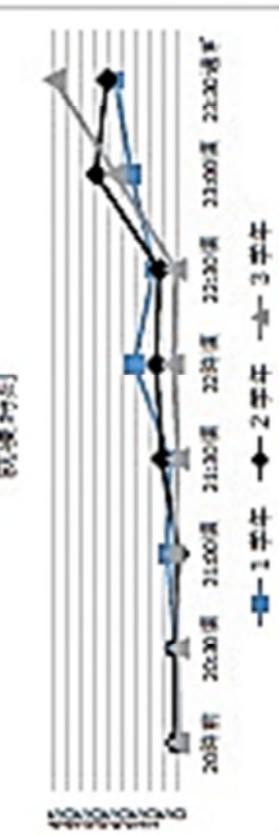
起床時間



③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年生	0	1	4	1	16	9	17	23
2年生	1	1	0	0	6	7	30	26
3年生	0	0	2	0	2	1	21	45

就寝時間



～今回の結果より見えてきたこと～

実施回数・得点回数等を着目して算計しているので、段階によっては、生徒数=回数とならない場合があります。

⑤TV・ゲーム時間

時間	1年生	2年生	3年生
0時間	2	7	22
1時間	1	6	13
2時間	1	6	23
3時間	4	9	16
4時間	0	0	10
5時間	0	0	2
6時間以上	0	0	3

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。