

地域と共に取り組む「八千浦学園ライフスタイル」

活動の名称

「八千浦学園ライフスタイル」の実践

団体等の名称

上越市立八千浦中学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園
- 保育園
- 小学校
- 中学校
- 高等学校
- 中等教育学校
- 特別支援学校
- 児童館
- 公民館
- 図書館
- PTA
- 子育て・教育支援団体、NPO
- 企業・事業所
- 病院・保健所
- 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会）
- 行政（保健・福祉部局）
- 行政（その他の部局）
- その他（八千浦学園学校運営協議会・八千浦地区明るい町づくり協議会）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

八千浦中学校は、八千浦小学校と共に八千浦学園を組織して小中一貫教育を推進している。「基本的生活習慣の定着」を目指し、八千浦学園の学校保健委員会が作成した「八千浦学園ライフスタイル」の取組に、地域ぐるみで取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

- 1 学校保健委員会による健康課題の把握
 - ①睡眠時間・食事・メディアに関わる時間等の調査を行い、児童生徒の実態を八千浦学園学校保健委員会で提示し、小学5年生から中学3年生までの縦割り班で生活習慣の改善に向けた話し合い活動を行っている。また、講師を招き、話し合いの参考となる指導をいただいている。
 - ②学校保健委員会開催の案内を、保護者・地域に出し、参加の呼びかけを行っている。また、話し合われた内容については、「八千浦学園学校保健委員会便り」として八千浦中学校区全戸へ配付している。
- 2 「八千浦学園ライフスタイル」の実践
 - ①学校保健委員会で作成した「八千浦学園ライフスタイル」を八千浦中学校区全戸へ配付するとともに、児童生徒だけでなく地域全体で実践してもらえるよう明るい町づくり協議会や学校運営協議会へも協力を依頼している。
 - ②実践の状況を学校保健委員会が調査し、実践されていない項目について実践を促す標語を作成し、八千浦中学校区全戸へ配付して、さらなる実践につなげている。

◆ 活動の成果と今後の展望

八千浦学園ライフスタイルを意識し、実践することが自分の健康につながるということを様々な取組において知ることができ、具体的な実践へと結び付いている。また、学校職員以外の専門家の方々から指導を受けることにより、専門的な知識を習得することができた。今後は、児童生徒がさらに自分の健康を意識し、中学校卒業後も「八千浦学園ライフスタイル」に積極的に取り組んでいく実践力の育成を目指していく。

八千浦学園ライフスタイル
～規則正しい生活リズムが、健康な体をつくる！～

- 睡眠時間は
小学校低学年：21時00分
小学校中学年：21時30分
小学校高学年：22時00分
中学校1年生：22時30分
中学校2・3年：23時00分
- 起床時間は
小学校1・2年生：6時30分
小学校中学年：6時30分
小学校高学年：6時30分
中学校1～3年生：6時30分
- デジタルメディア（PC・携帯・その他）の活用時間とゲームの使用時間は
1日1時間まで
- テレビを見る時間は
1日1時間まで
- 運動をして体を動かそう！
1日の運動時間は
20分以上
- 朝食は栄養バランスの取れたものをしっかり食べよう！
(主食・主菜・副菜・飲み物)
- 帰宅後の家庭学習時間は
小学生
学年×10分
中学生
学年×10分+40分

このライフスタイルは、八千浦小・八千浦中の児童生徒が考え出した決まりです。健康で、輝やかな毎日を送るために地域全体での取組を、お願いいたします。
©2017 上越市立八千浦中学校

八千浦学園ライフスタイルを 実践するために

- 減らそうディスプレイ 増やそう学習
- 家族で決めよう メディアのルール
- 向き合うのは 画面じゃなくて 家族と自分

八千浦学園学校保健委員会