

六年一組の高野さんの学級では、健康な生活のために「早ね早起き朝ごはん」運動に取り組んでいます。高野さんは、これまでの活動の結果をほうこく文にまとめ、学級のみんなに伝えることにしました。次は、高野さんが書いている【ほうこく文の一部】です。これをよく読んで、あとの問いに答えましょう。

【ほうこく文の一部】

○「早ね早起き」活動のまとめ

1 成果

アンケート調査の結果、これまでの半年間の活動が成果を上げていることが分かりました。

〈図1〉のように、活動を始める前の五月の時点では、「次の日に学校がある日」に夜十時を過ぎて起きている人の割合が全国平均を上回り、早ねができていないといえませんでした。それが半年間の活動後には、夜十時までにねる人の割合が

A

その理由として、〈表1〉から、「成長に大事なすいみんを十分にとるために、夜十時までにはねましよう。」という保健室の先生のお話がみんなの心に残ったのだと考えます。他にも、毎日を動かすように、体育がない日にクラスで外遊びを行う活動や、「健康せんげんカード」に早ね早起きできたかを記録する活動を行ったこともあげられます。

2 課題

成果があった一方、生活のリズムを保つという点で、今回の活動では改ぜんできず、これから解決していきたい課題があることが分かりました。

課題は〈図2〉から分かるように、

B

この課題を解決するためには、テレビやゲームの時間、メールなどをする時間、そして「健康せんげんカード」の記録方法について考える必要があることが〈表2〉から分かります。

3 解決方法

そこで、わたしたちは多くの人が取り組める次のような解決方法を考えました。

C

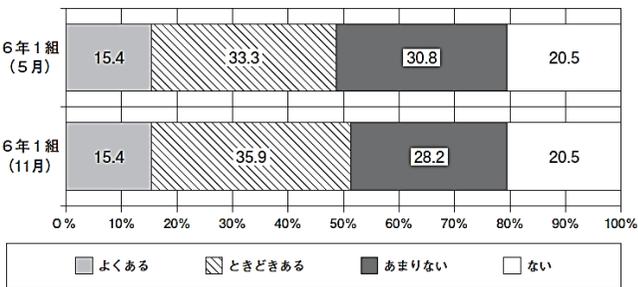
- ・ 休みの日にも「健康せんげんカード」に記録をつけるようにする。
- ・ 今後は、これらの解決方法に取り組んでいきたいと思っています。

○「朝ごはん」活動について

（報告文が続く）

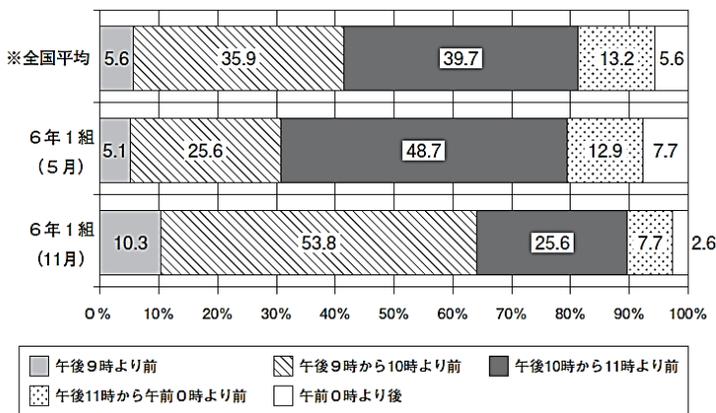
〈図2〉

次の日に学校がない日は、学校がある日に比べて、ねる時刻が2時間以上おそくなることはありますか。



〈図1〉

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろにねますか。



(※全国平均は、文部科学省「平成26年度家庭教育の総合的すいしんに関する調査研究—すいみんを中心とした生活習慣と子どもの自立等の関係性に関する調査—」にもとづく。)

〈表1〉

早ねをするようになった理由は何ですか。(いくつか答えてもかまいません。)(6年1組 11月)

保健室の先生のお話から、すいみんが成長に大事だと分かったから。	23人
毎日を動かしたら、早くねられるようになったから。	14人
「健康せんげんカード」に記録するから。	9人
早ねを毎日続けるようにしたら習慣になったから。	8人
早ねをしたら授業に集中できるようになったから。	5人
その他	11人

〈表2〉

ねる時刻が2時間以上おそくなる理由は何ですか。(いくつか答えてもかまいません。)(6年1組 11月)

夜おそくまでテレビを見たり、ゲームをしたりしているから。	20人
夜おそくまで友達とメールなどをしてるから。	14人
休みの日は「健康せんげんカード」に記録しなくてもいいから。	10人
家族のみんなも起きてるから。	4人
その他	7人

