

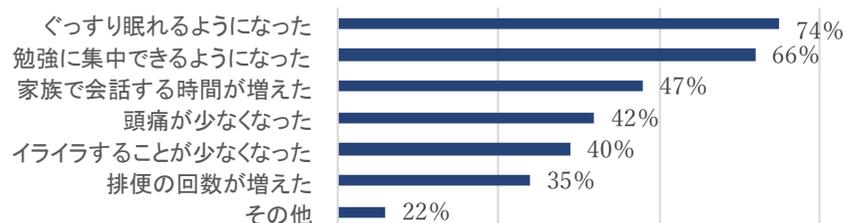
ほけんきゅうしょくい いんかい

保健給食委員会だより

8月23日～27日を「附属健康week」とし、全校のみんなで生活リズムチェックを行いました。先生のご協力をいただきアンケートを集計し、結果と感想をお知らせします。親子で読んでいただき、規則正しい生活を続けていきましょう。

アンケート結果 (5～9年生回答)

「附属健康week」の取り組み後、どんな効果がありましたか？



その他には、寝起きがよくなった、体調がよくなった、メディア時間が減った、したいことがすぐできるようになった、などの意見がありました。

工夫したこと

- ・テレビを見ないようにする為に、ぬり絵や外遊びをした。
- ・アラームを好きな音や大きい音にして起きやすくした。
- ・電子機器を触る時はタイマーをかけて2時間以上触らないようにした。
- ・地域のラジオ体操に参加していたので、早起きを継続することができた。

メディア以外の過ごし方

- ・お手伝い(食事作りなど)、家族との会話。
- ・運動や体操。
- ・勉強時間をとれるようにした。
- ・睡眠時間をいつもより長くとった。

感想

〈前期課程児童〉

- ・規則正しく過ごせた。
- ・睡眠時間が増え、前よりも勉強に集中できるようになった。
- ・早寝早起きをすることで、朝から食欲が出た。
- ・健康weekで夏休みモードから学校モードへと切り替えられた。

〈前期課程保護者〉

- ・メディアを観ないと家族での会話が増え、勉強も集中してできた。
- ・いつもと違い、時間を意識してインターネットを使えた。
- ・学校が始まる前に生活リズムを戻すことができた。
- ・休日はどうしても寝る時刻が遅くなるので、家族で意識していきたい。

〈後期課程生徒〉

- ・メディアは時間を決めたり、やることが終わってから使ったりするようにした。
- ・毎日決まった時刻に寝られるように、1日の計画を立てて過ごした。
- ・勉強しているとどんどん寝る時間が遅くなるので、朝に夜の分を回すなど工夫して、しっかり睡眠時間を確保できるようにしたい。

〈後期課程保護者〉

- ・自分で時間を決めて行動できた。
- ・メディア時間ゼロを目指し、タブレットを預かった。宿題で使う以外はほぼ使わずに過ごせた。
- ・規則正しい生活を送ることができた。これからも続けてほしい。
- ・スマホの見過ぎが気になったので、メディア時間をコントロールできると良い。

※次回の「附属健康week」は、冬休みの期間に実施を予定しています。