

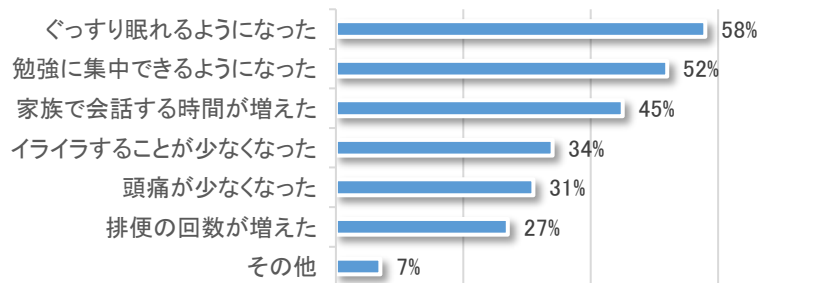
ほけんきゅうしょくいいいんかい

保健給食委員会だより

1月4日～8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。養護教諭の先生のご協力をいただきアンケートを集計しましたので、結果と感想をお知らせします。親子で一緒に読んで下さいね。

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、体力がついた、落ち着いて生活できた、運動もできる時間が増えた、お手伝いをよくするようになった、などの意見がありました。

工夫したこと

- 毎日朝食を食べる為に、前日に朝食になりそうなものをチェックしておいた。
- 勉強する前に運動をしたら勉強に集中しやすくなった。
- 勉強の時間を確保するという目標達成のため、1日の生活を計画しました。無駄な時間を過ごすことがなくなり、勉強に集中できるようになりました。

感想

〈児童・生徒〉

- 一定の生活リズムを保つことができ、それからくるメリットを文字通り体で感じる事ができた。
- 朝ごはんの栄養バランスなど考えて食べていきたい。
- 5日間続けて記録することで、改めて自分の生活リズムの乱れに気づく事ができた。
- 勉強時間は確保できたけれど、睡眠時間を削ってしまった。メディア時間を少なくするようにしていきたい。
- やりたいことばかりをして、寝る時間が遅くなってしまい、早寝早起きができませんでした。メディア時間を決められたけれど、結局30分くらい目標より長くなってしまったので、タイマーで時間を設定してやりたい。やりたいことが今やる必要があるのかを考えてようと思う。

〈保護者〉

- 運動もしようと縄跳びをしていた姿はよかったなと思います。早寝早起きも学習も自分で自分のことを考えて行動できているので、これからも目標に向かってがんばってね。
- 冬休み中は、いつもと違って朝食をゆっくりたくさん食べることができてよかった。学校のある日も、冬休みの時のように朝食の時間をしっかりととれるように！
- 自分で時間の管理ができました。勉強前に声出しをして、モチベーションを上げていたね。頑張りました！
- 冬休みは、ぐっすり眠れていたせいかイライラすることが少なかったと思う。生活環境を整えられたので、勉強に集中できるといいね。