

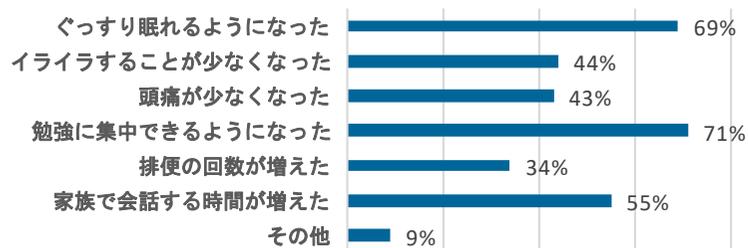
ほけんきゅうしょくい いんかい

# 保健給食委員会だより

8月21日～25日を「附属健康week」とし、全校のみなで生活リズムチェックを行いました。先生に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、体調が劇的に整った、規則正しい生活ができるようになった、などの意見がありました。

## 目標を達成するために実行したこと

### 〈前期課程児童〉

- 朝早く起きるために早く寝るようにした。
- 自分で時計を見て、自分で考えて行動することができた。

### 〈後期課程生徒〉

- メディアを遮断するために、身から遠ざけることを意識した。
- 朝に予定を入れることで、規則正しく起きられるように意識した。

## 感想

### 〈前期課程児童〉

- 附属健康weekによって寝た時間がすごく遅いことが分かったので、今後はタイマーをかけたりにして時間通り寝られるようにしたい。
- 夏休みに入ってから寝る時間が早くなってよかった。

### 〈前期課程保護者〉

- 生活リズムを自分から気を付けて過ごせるようになってきたので、これからは早寝早起きができるように促していきたい。
- 自分で就寝時間を早めるためにどうするか考えて行動していたことがよかった。
- メディア時間が我が家で決めた時間を超えていたが、調べる目的を持って使っていたので良かった。

### 〈後期課程生徒〉

- 家庭科で学んだ栄養バランスに気を付けて食事をとることができた。
- メディア時間を減らし、読書は他の趣味にかえたりして有効に時間を使いたい。
- 時間をよく見て意識するようになった。
- 学習時間が長いので、スマートフォンやiPadを完全に断つのではなく、時間を決めて使用することはいい息抜きになった。

### 〈後期課程保護者〉

- 自分で生活リズムを整えようと工夫する姿がみられてよかった。
- メディアとの付き合い方が昨年と比べ改善した。
- 早い時間から勉強を始めて早く寝るようにしてほしい。

※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。