

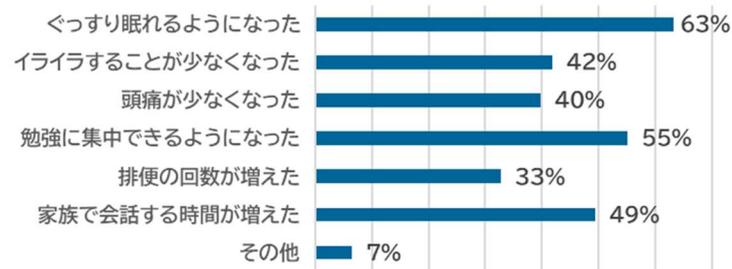
ほけんきゅうしょくいいんかい

保健給食委員会だより

1月3日～7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、早く寝る習慣をつけたい、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〉

- 時計を見て時間を気にして寝るようにした。
- 1日に9時間寝るために、寝る時間に合わせてアラームをつけるようにした。

〈後期課程生徒〉

- 毎朝ラジオ体操をして朝ご飯を食べた。
- 寝る時間を決めて、寝る前の行動を見直し素早く行動するように心掛けた。

感想

〈前期課程児童〉

- 規則正しい生活をするのがとても大事だと改めて感じた。
- 毎日8時間以上寝るために、就寝時間を早くするよう心掛けた。
- 目標の就寝時間を守るようになってから、ぐっすり眠れたり、イライラしなくなったので冬休みが明けても早く寝るようにしたい。

〈前期課程保護者〉

- 年末年始は不規則な生活になっていたが、健康weekで徐々に戻していったのでよかった。
- 家族で百人一首をするなど、会話が増えて楽しかった。
- 今年は規則正しい生活を送ることができ成長を感じた。

〈後期課程生徒〉

- メディア時間を意識したら家族と関わる時間が多くなったと感じる。
- 記録をするとメディア時間の長さがはっきりわかって、このままではいけないと思うがいつか見えてしまう。なんとか意識したい。
- 睡眠不足だと次の日に早起きができても気分が悪くなるのが分かった。毎日早寝早起きができるようにしたい。
- 健康に過ごせることが部活の為にもなるので続けていきたい。

〈後期課程保護者〉

- 特に早寝早起きの習慣が改善された。時間を大切にする意識を常に持ち続けてほしい。
- 学習は時間の長さではなく内容や集中力で得た実感があれば、空いている時間の使い方が自分なりにわかってくると思う。
- メディア時間を自分で管理することが以前と比べてできるようになってきた。