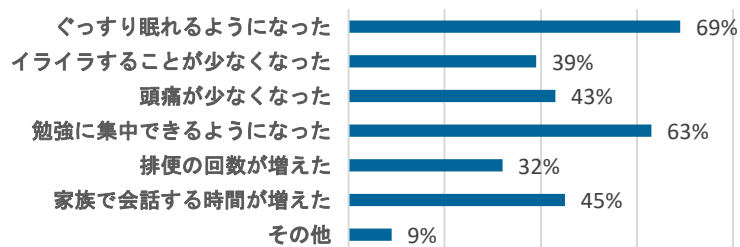


8月23日～27日を「附属健康week」とし、全校のみんなで生活リズムチェックを行いました。先生にご協力をいただきアンケートを集計し、結果と感想をお知らせします。親子で読んでいただき、規則正しい生活を続けていきましょう。

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、規則正しい生活ができるようになった、リビングにいることが増え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〉

- ・早起きをするために必ず毎日目覚まし時計をセットした。
- ・ノーメディアデーはゲーム機などを袋にしまって見えないようにした。

〈後期課程生徒〉

- ・ストップウォッチやタイマーを設定しておいて時間を管理した。
- ・涼しくなる時間帯を見計らって、外で運動することで健康に過ごした。

感想

〈前期課程児童〉

- ・むし歯にならないように、取り組みが終わっても歯磨きを頑張っている。
- ・起きた時間にバラツキがあったので、これからは、だいたい同じ時間に起きるようになりたい。

〈前期課程保護者〉

- ・休みの前半では、遅く起きた日が多かったので、休み明けにちゃんと学校に行けるのか心配でしたが1週間の取り組みを通して生活リズムを整えられた。
- ・規則正しい生活を心がけることができたので、健康に過ごせていた。家族の会話もいつもより増えたように感じた。
- ・メディア時間は、1日30分×3（休憩10分ずつ）以内と自分で決めて守ることができていた。

〈後期課程生徒〉

- ・早寝早起きを徹底したらすっきりした目覚めで集中できるようになった。朝食もとると集中できることが実感できた。やっぱりいいと思った。
- ・後期課程になって初めての健康ウイークで、小学校の時よりも学習時間が長くなった。起きる時間も固定できて自信につながった。

〈後期課程保護者〉

- ・メディア時間を減らすというネガティブな目標でなく、読書を1時間、などポジティブな目標にした方がいい。
- ・逆算しての計画が上手にできるようになった。

※夏休みの附属健康weekではこのような成果がありました。
冬休みもぜひ親子で取り組みましょう。

