



附属小中学校PTA

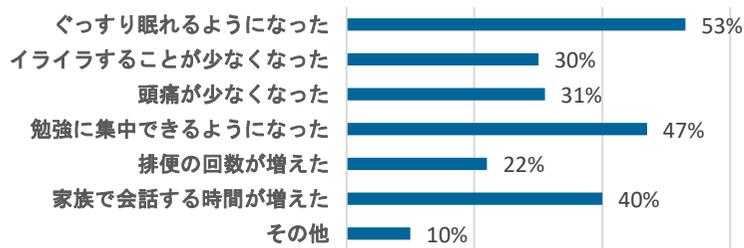
保健給食委員会だより

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、一日中元気でいられるようになった、運動する機会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〉

- 夏休みの表を見て、前日に「明日は、〇時までに〇ページ進めよう」と計画を立てました。

〈後期課程生徒〉

- 計画通りにいなくても、毎日机に向かう時間をつくったことで最後は目標が達成できた。

感想

〈前期課程児童〉

- 早寝早起きができるようになったし、夏休みよりメディア時間が短くなったのでよかった。
- いつもメディアに頼ってしまうので、カードゲームなどの時間を作って家族みんなで遊べるようにしたい。

〈前期課程保護者〉

- 毎朝の食器洗いをやってもらい、大変助かりました。
- 以前は学習を後回しにしてしまうことがありましたが、朝起きてすぐに取り組み習慣が付いてきました。成長を感じており、これからも頑張ってもらいたいです。
- テレビを見ようとして、メディア時間を考えて見るのを止めるなど意識していた。

〈後期課程生徒〉

- 記録をしていくことで、自分の生活の乱れがよく分かり、まずいと思った。
- 毎朝6時過ぎには起きて、オムレツをつくりました！この冬休みでだいぶ上達したと思います。これからは生活リズムを崩さず過ごしていきたいです。
- スマホ時間を意識しつつ、空いた時間に新聞や本を読めるようにしたい。

〈後期課程保護者〉

- 健康ウィークを記入することで、時間等を心がけて生活することができて、健康的な休みを過ごすことができたと思います。
- スマートフォンの電源を切って勉強していました。そのことを自発的にできたのは偉かったと思います。
- 夜更かしをした日もありましたが、最後の3日間は切り替えて生活していました。よいスタートになりそうです。がんばれ！