

２０１９．12．17（火）

加東市立社中学校

保健室

**～ほけんだより～　NO．11**



Z:\画像\illust3785.png

１１月実施 「こどもさんさんチャレンジ」をふりかえります

11月１日～14日まで、加東市内の全小中学校で、「こどもさんさんチャレンジ」に取り組みました。自分で「就寝時刻」「起床時刻」「メディア利用時間」の目標を立てて、毎朝個人シートに記入し生活を振り返りました。みなさんのチャレンジの感想と、おうちの方からの感想を紹介します。

保護者のみなさまへ　お忙しい中、一緒にチャレンジに取り組んでいただき、また感想やご意見のご記入もありがとうございました。メディア使用時間については、三者面談でお配りしたほけんだよりのように危機感を感じています。しかし、保護者の方も同じ思いを持っておられることが分かり、今後も家庭と学校が協力して取り組んでいきたい課題だと思いました。冬休みのしおりの中に、「アウトメディアにチャレンジ！」というほけんだよりがあります。計画したメディア利用時間を意識して守ろう！という取組となっています。冬休みも子どもたちが心身ともに健康で過ごせますよう取組や生活のサポートをよろしくお願いします。

【生徒の感想】　　　　　　　　　　　★３年生★　　　　　　　　【おうちの方の感想】

・目標を決めることで、自然とそれに向かって意識できるようになりました。これからも健康でありたいです。

・毎日の生活リズムを見直したり改善するための改善点を見つけることができました。また、意識して生活することで健康に気持ちよく過ごせたと思います。

・部活を引退してから、早起きができなくなりました。メディア時間を見直したいです。

・意外と早寝早起きなど目標時間をきっちり守れていて、それが一番うれしかったです。

・早寝が一番できていないことがグラフにすると明らかになったので、これから気をつけたいです。

・「早寝・早起き」をこれから頑張って、毎朝気持ちいいスタートができるようにしたいです。

・早寝早起きは大体できたけど、排便が毎日できたわけではなかったので、毎日スッキリしたい。

・自分はやっぱり朝に弱いんだと改めて感じました。受験生なのでしっかり早起きができる人になりたいです。

・受験に向けて自分で強い体をつくっていきたいと思いました。

・自主的に生活態度が変わってきたように思います。表にすることで意識も変わったと感じました。継続してほしいです。

・早起きは自分で決めて実行できていたのでよかったのではないでしょうか。朝の食事も自分で準備したりと出来ていたので、すごく助かったし感心しました。

・とにかく寝るのが遅いです。集中して勉強しているのは分かるのですが、睡眠時間は大切です。改善を。

・部活がなくなって早起きがねぇ～。受験生、メディア時間をもう少し見直そうね。

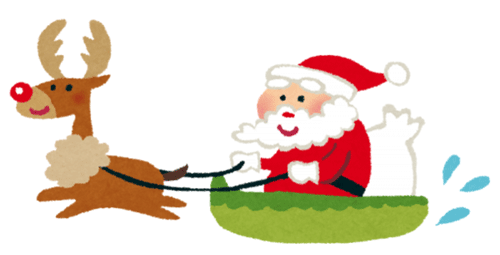
・アウトメディアの時間を意識すれば睡眠時間が増えるはずです。家でリラックスする時間は必要ですが、アウトメディアに２時間は必要ないはずです。

・これからも早寝・早起きしようと努力してください！目標の３０分前行動でいい感じになると思います。「すっきりうんち＆アウトメディア」はこのまま継続してくださいね。

・自分の体調を気にするようになったと思います。

・全体的に規則正しい生活が出来ていたと思います。これから寒さが増してくるので毎日元気に過ごせるよう継続してほしいと思います。

・やや睡眠不足の印象です。８時間は寝た方がいいと思います。



Z:\画像\illust3785.png

Z:\画像\illust3785.png

【生徒の感想】　　　　　　　　　　　★2年生★　　　　　　【おうちの方の感想】

・一応〇の数は多かったけど、目標のハードルも低かったので、もっと健康的な生活を送れるような目標で今後取り組みたいです。

・自分なりに結構頑張った方です！

・しょぼい・・・不健康だな～

・意識するだけで、メディアを使う時間を減らしたりすることが出来てよかったです。

・朝ごはんは、ほとんど卵と米しか食べていないので、飲み物もちゃんと飲みたい！あともっと早く寝るようにします。

・アウトメディアは、今すぐ減らすことが無理そうだから少しずつ減らしていけるようにしたい。

・しっかりと５つのことを意識できてよかったです。この５つを続けることで毎日元気に過ごせました。

・早起きができていないので、しっかりと朝起きられるように目覚まし時計をかけるなどしたいです。

・早寝早起きは、休日でも平日と時間の差があまりないようにしようと思った。

・朝練がある日でも早起きをして朝ごはんを自分で作ってしっかり食べてから学校に行った日がありました。

・朝起きるのが遅い分、朝ごはんがなかなか食べる気になれないようです。もう少し早く起きるようにしてほしいです。

・作ったごはんを残さず美味しそうに食べてくれるので毎日作りがいがあります。好き嫌いせずいろいろな食材を食べているおかげか健康で過ごせていると思います。

・規則正しい生活が勉強や部活をがんばる源になると思うので、これからも意識して生活してください。

・自己管理をしっかりすれば生活も整うので、親に任せず自分でメリハリのある行動をしてほしい。

・とってもリズム良い生活をしています。食事は自ら野菜を食べるように気を付けていますし、自分で作ってもいます。本当に尊敬！！

・寝起きはあまり食べられないため、つい軽いパン食になってしまいます。パン+果物+飲み物など少しずつ増やせるように心がけたいです。



Z:\画像\illust3785.png

【生徒の感想】　　　　　　　　　　★１年生★　　　　　　【おうちの方の感想】

・メディアについては、休日があまり目標達成できていないことに改めて気づきました。

・自分で決めた目標にチャレンジすることで朝が気持ちよく過ごせたので次も続けていきたいです。

・夜寝るのが遅くなってしまうので、時間を考えて勉強とかしたいです。

・早寝早起きはもっと頑張れたんじゃないかなと思った。ごはんは、前より食べるようになった。

・早起きはとても大切だなと思いました。ダラダラしてたら、その日が全部ダラダラしてしまうから、しっかり早起きできる様に頑張りたいです。

・朝ごはんが「主食＋２」が出来ていない日があったのでしっかり食べる様にしたいです。

・朝ごはんで、主食だけの日もあってそれと野菜類が少なかったから自分でバランスの良い朝ごはんを考えようと思った。

・ゲームとかをして遊ぶ時間が減ったと思います。

・全体的に〇が多かったのでよかったです。排便があまりできなかったです。これからも続けていきたいです。

・「早く寝～よ」と何度言っても聞かずでした。早く寝れば背も伸びるし朝も元気になれるのに・・・

・普段意識していない日常生活について、見直した方がいい点などが目に見える形になるので、とてもいいと思います。親子ともども今後に生かしていきたいと思います。

・アウトメディアが難しく、一度始めるとなかなかやめるタイミングがないようでした。時間を決めてしていても守らないことが多々あります。

・朝は短時間で食べられるものを…少しでも長く寝させてあげたい・・という思いもありすべて達成とはいきませんでしたが、子どもが中心となり家族で意識できた２週間でした。

・中学生になり部活動もあって食事については、しっかりと食べられるようになったので、作る側も量だけではなく栄養バランスを考えて、果物・野菜・根菜類・乳製品・大豆・発酵食品など和食を多く取り入れるように努めています。

・早起きは必須なので、睡眠時間を確保するためにはアウトメディアの時間を意識することで、早寝（PM10:30～11:00）にできると思います。

・スマホを全く見ない日を週１日でいいので作りましょう。

Z:\画像\illust3785.png