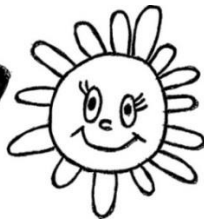


ほっとスマイル

～ほけんだより～ NO. 23



2020. 12. 11 (金)
加東市立社中学校
保健室



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、「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、一緒に取り組んでいただき、またお子さまへのメッセージやご意見の記入もありがとうございました。冬休み中も、子どもたちが体調管理を心がけ規則正しく元気に過ごせるように、冬休みのしおりの中に、「健康観察と健康日誌」というシートを用意しています。体温や体調だけでなく、免疫力アップのための「睡眠、栄養、運動」や勉強時間・メディア利用時間等の生活の様子も分かるシートにしています。少し先にはなりますが、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】

- ・この2週間だけ頑張ってみつもりだったけど、規則正しい生活の方が気分が良いということが分かったので、今後も継続しようと思う。
- ・同じ睡眠時間になるなら、遅く寝て遅く起きるより、早寝早起きの方が絶対にいいので、これからは出来るようにしたいです。
- ・早寝が本当にできなくて、グラフの五角形がものすごい形になってしまった。テスト前という理由もあったけど、これを機に早寝をしっかりとしていきたいと感じた。
- ・アウトメディアは、テスト前というのもあり0時間の日もありましたが、土日は寝る時間起きる時間がバラバラなので、昼じゃなく朝にしっかり起きたいです。
- ・早起きを頑張ろうと思ったんですけど、なかなかできず…って感じでした。努力はしました。スマホを見る時間が減ったのは良かったかなと思います。
- ・寝るのが11時まわっている日は、全部塾の日で。塾終わるのが10:10だから早く寝るの難しいけど、早起きは頑張っている！
- ・毎日の生活に意識を持つことが出来ました。早起きがあり出来ていなかったの、これから意識して頑張ります。
- ・びっくりしたのが、グラフが妹とほとんど同じでした。ゲーム時間がとても減りました。
- ・もっと早く寝て早く起きようと思いました。もう受験もあるし、はじめをつけた生活をしたいです。

- ・もう少し早く寝られるようにしよう。メディアの時間を減らせばできるはず！
- ・体調管理や生活リズムを振り返ることで、自分がみえたと思います。それだけに終わらず、継続するもの、改善するものについて気づき、発展させてほしいと思います。
- ・早寝早起き朝ごはん、当たり前のことをもっとしっかりと！
- ・テレビやネットが生活時間の中で、大きな割合を占めていることに気づけたと思います。こうして紙に書きだしてみると生活の反省点がよく見えい勉強になります。
- ・夜寝るのが遅く、朝も早く起きられないので、朝食もともに食べられません。もっと早寝早起きをしてほしいです。
- ・食事の栄養バランスに気をつけるように再認識させられるいい機会となりました。子ども自身も気を付けて生活していました。
- ・朝食は大切だと思いますが、朝は何かとバタバタするので何か食べて行くということにポイントを置き栄養面などは1日のトータルで考えるようにしています。
- ・さんさんチャレンジ中は、特にこちらから何も言わなくても自分で考えて実行していました。
- ・0を1にする！0のままで良しとしてはいけない。これが努力！
- ・起こされずに起きてください（二度寝もやめてほしいです）
- ・スマホをいじっている時間が長いようです。目も悪くなるので控えましょう。

