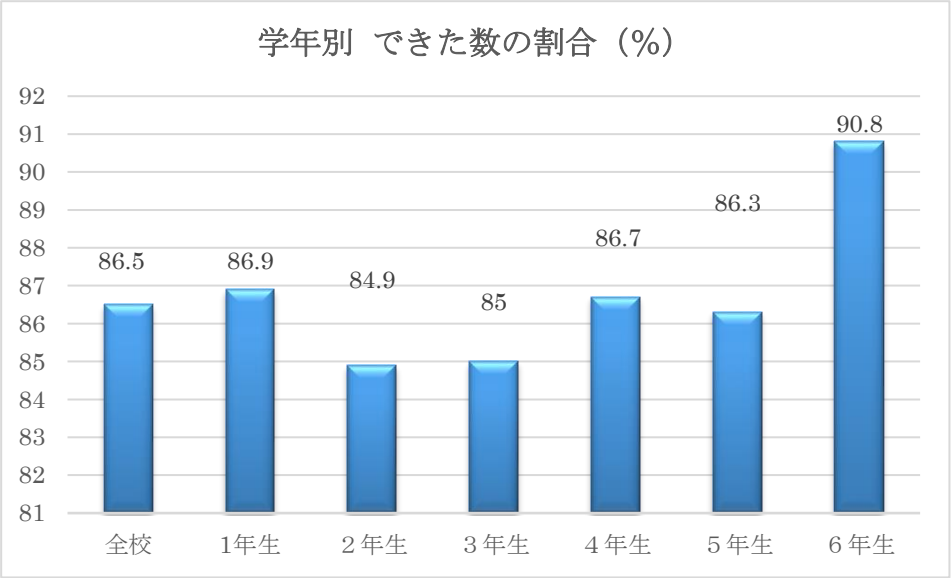
ほけんだより

No. 6　令和5年7月7日
出雲崎小学校　保健室

第１回ハッピーライフウィークの結果をお知らせします

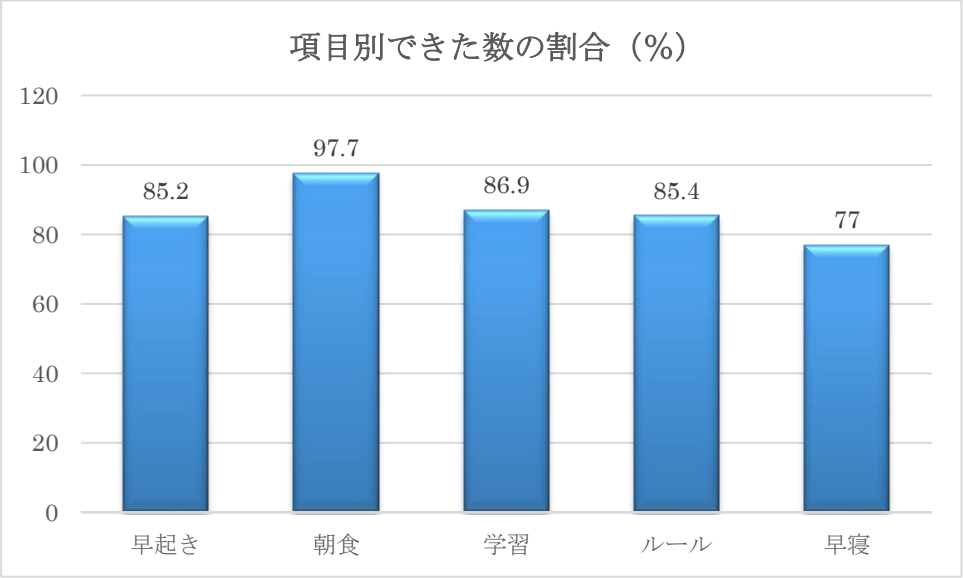
６月７日（水）～６月１３日（火）まで、第１回ハッピーライフウィークを実施しました。声かけや目標の設定など、取組へのご協力、ありがとうございました。

全校	86.5%
１年生	86.9%
2年生	84.9%
3年生	85.0%
4年生	86.7%
5年生	86.3%
6年生	90.8%



全学年で、８０％以上を達成することができました。

早起き	85.2%
朝食	97.7%
学習	86.9%
ルール	85.4%
早寝	77.0%



早起き（自分で起きることができた）の項目は８５％を超えましたが、早寝（寝る時刻を守ることができた）の項目は他と比較して低い結果となりました。

どのご家庭も、家庭でルールを決めて、取組に協力してくださった様子がよくわかりました。また、お子さんの良い変化をたくさん見付けて教えてくださり、ありがとうございました。保護者の感想の中に、「一緒に頑張ろう」「一緒に工夫していこう」という言葉が見られたのが印象的でした。小学生の規則正しい生活リズムを習慣化するには、ご家族の協力も欠かせません。昨年度に引き続き、目標の時刻に就寝できなかった児童が多かったです。なぜ、寝る時刻を守れないのか自分の生活を振り返り、時間を有効に使うための工夫等、お子さんと改善策を話し合っていただけるとありがたいです。

裏面あり

☆児童の感想と反省☆

・めあてを守れました。これからもつづけます。
・次は、早く寝るようにしたいです。そのためには、早く勉強します。
・寝る時刻が遅くなった日があったので、時計を見て、時刻を確認したいです。
・TV が観られない時に刺繍をしたりして、暇な時間を減らせて良かったです。
・早寝早起きにはまりました。これからも続けたいです。
・ゲームはやりすぎることがあるから直したいです。

☆保護者の方から お子さんの良い変化について ☆

・寝る時刻をしっかり守っていたので、朝ぐずることなく起きられるようになり良かったと思います。
・わが家のルールをしっかり守り、ユーチューブは休みの日しか観なかったです。ごはんの手伝いもしてくれました。９月は、もう少し自分の身の周りのことができるようになるといいです。
・帰ってきたら自分から宿題を始めるようになりました。
・メディアの時間がすごく少なくなって驚きました。朝もがんばって起きることができました。
・朝ごはんの支度や寝る時刻の管理、ハッピーライフウィークの記録など自分でやろうとする姿が多くみられて成長を感じました。
・タイマーを使って、メディアルールのめあてを守れるようにがんばっていました。
・自分で起きることができた時、達成感を得られた様子でした。TV を観る時間を意識する姿がありました。
・朝食時、TV を消したことで食べることに集中でき、普段よりも早く終わり、身支度もスムーズでした。
・土日以外の日はとてもよくがんばって取り組んでいました。時間の使い方を考えて、いつもより寝る時刻も起きる時刻も早くて感心していました。
・家庭学習を始める時間は遅いが、声がけしなくても自ら始められるようになってきました。
・２０時以降、TV を消して静かな環境にすることで、自学や読書など、別の学習や遊びをすることができ、良い時間を過ごせたと思います。
・いつもよりメディアの時間を減らし、その分勉強の時間が増えました。
・平日は意識できていて良かったと思います。メディアも平日は時間を見ながら観たい番組やコンテンツを選択できるようになりました。次は土日ももう少し意識できるように頑張りましょう。
・２０時以降 TV を消すことで、お風呂の時間～寝る時間が早くなりました。
・弟と遊んだり、家族と話す時間が増えたりして、楽しく過ごせたと思います。
・メディア利用時間も守れていたので、ハッピーライフウィーク中だけでなく、ずっと続けていけるといいと思います。
・決めた事はしっかりと守り、２０時３０分以降は、家族が観ている TV も「消して！」と言う程でした。これからも良い睡眠のために続けていけると良いのかな。
・休みの日、刺繍をやり始めるとしばらく集中していました。刺繍に限らず、何か趣味を見つけるとメディア利用の時間を減らせるのかなと思います。
・体をよく動かして、時間を有効利用できていたと思います。

健康診断結果のお知らせの配付について

令和5年度の定期健康診断が全て終了しました。保健調査票の提出等、ご協力いただきありがとうございました。結果については、来週7/10(月)から始まる個別懇談に担任より配付します。家庭連絡封筒に入れて配付しますので、中身をご確認後、封筒のみ、学校へご返却ください。