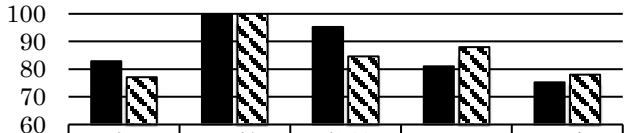
# ほけんだより

No. 11　令和5年11月7日
出雲崎小学校　保健室

## 第２回ハッピーライフウィークの結果をお知らせします

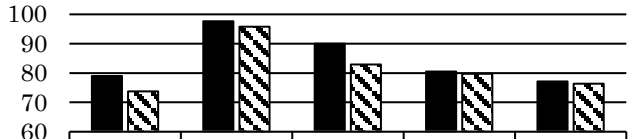
９月２０日（水）～９月２６日（火）まで、第２回ハッピーライフウィークを実施しました。取組に協力していただき、ありがとうございました。できた数の割合を学年別でグラフにしました。６月のできた数の割合と比較しながらご覧ください。

### １年生



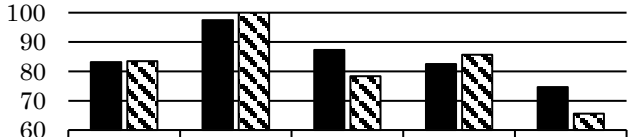

| | 早起き | 朝ご飯 | 学習 | ルール | 早寝 |
|---|---|---|---|---|---|
| ■６月 | 82.9 | 100 | 95.2 | 81 | 75.2 |
| ▨９月 | 77.1 | 100 | 84.6 | 88 | 78 |

### ２年生



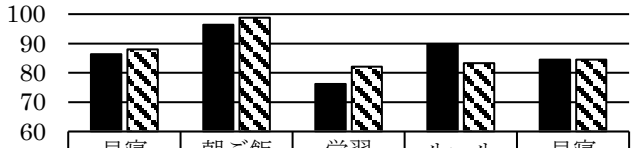

| | 早起き | 朝ご飯 | 学習 | ルール | 早寝 |
|---|---|---|---|---|---|
| ■６月 | 79 | 97.6 | 90 | 80.5 | 77.1 |
| ▨９月 | 73.7 | 95.8 | 82.9 | 79.7 | 76.4 |

### ３年生



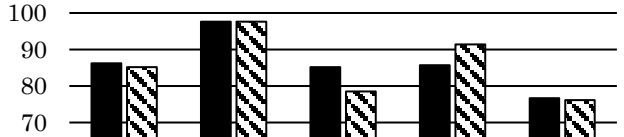

| | 早起き | 朝ご飯 | 学習 | ルール | 早寝 |
|---|---|---|---|---|---|
| ■６月 | 83.1 | 97.4 | 87.3 | 82.5 | 74.6 |
| ▨９月 | 83.5 | 100 | 78.3 | 85.7 | 65.6 |

### ４年生



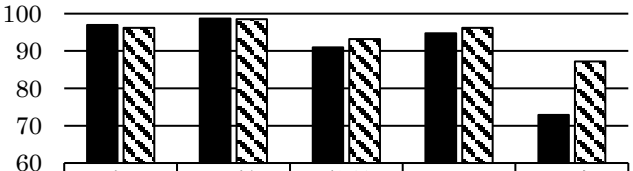

| | 早寝 | 朝ご飯 | 学習 | ルール | 早寝 |
|---|---|---|---|---|---|
| ■６月 | 86.3 | 96.4 | 76.2 | 89.8 | 84.5 |
| ▨９月 | 88 | 98.8 | 82.1 | 83.3 | 84.5 |

### ５年生



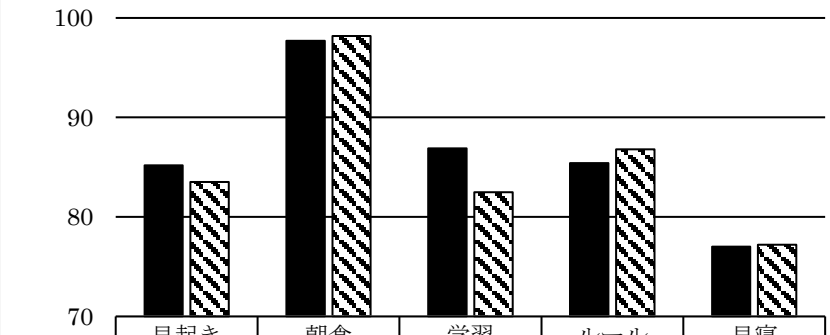

| | 早起き | 朝ご飯 | 学習 | ルール | 早寝 |
|---|---|---|---|---|---|
| ■６月 | 86.2 | 97.6 | 85.2 | 85.7 | 76.7 |
| ▨９月 | 85.2 | 97.6 | 78.5 | 91.4 | 76.1 |

### ６年生




| | 早起き | 朝ご飯 | 学習 | ルール | 早寝 |
|---|---|---|---|---|---|
| ■６月 | 97 | 98.7 | 91 | 94.7 | 72.9 |
| ▨９月 | 96.2 | 98.5 | 93.2 | 96.2 | 87.2 |

１年生は、早起き、学習以外の項目で６月よりもできた割合が高くなっていました。朝ご飯の項目が６月に続いて９月も 100%でした。２年生は、朝ご飯と学習の項目で 80%を超えています。３年生は、９月の朝ご飯の項目が 100%でした。４年生は、６月より９月の方がメディアのルールが守れた割合が少なかったものの、すべての項目で 80%以上を達成することができていました。５年生は、メディアのルールを守れている人が 91%と多かったです。６年生は、早寝（寝る時刻を守ることができた）が６月の時よりもできた割合がとても上がっていました。その他の４項目で 90%以上を達成することができていました。どの学年も良いところはそのままで、１月のハッピーライフウィークに向けてもう少しのところは改善していきましょう。




| | 早起き | 朝食 | 学習 | ルール | 早寝 |
|---|---|---|---|---|---|
| ■6月 | 85.2 | 97.7 | 86.9 | 85.4 | 77 |
| ◪9月 | 83.5 | 98.2 | 82.5 | 86.8 | 77.2 |

学校全体では、ルール（わが家のメディアのルールを守ることができた）の項目は 85%を超えました。早寝（寝る時刻を守ることができた）以外の４項目は、80%を超えて素晴らしい結果でした。

早寝の項目は、他と比較して低い結果でした。しかし、６月よりも少しだけよかったです。１月は大きく改善できるといいですね。

## 児童の反省と感想

・土日のメディアルールが全部〇だからよかった。
・土曜日の我が家のメディアルールが守れなかったので、土日も注意して過ごしたいです。
・１つだけ×がついてしまったけれど起きる時刻は守れて良かったです。次は×が一つもつかないようにがんばって早寝早起きをできるようになりたいです。
・毎日自学はできなかったけれど、６月よりは自学をやろうと心がけたので、〇が増えて良かったです。次はもっと自学ができるように頑張りたいです。
・「早く寝る」ということを意識したら、習い事の日以外、全て〇にできました。また、早く寝たことによって朝も早く起きることができました。３色揃った朝ご飯も食べられたので生活習慣を見直せたと思いました。

## 保護者のかたから

・６月に×がついたところをめあてにがんばっていましたが、次はもっと〇がつくといいなと思いました。本人が意識して取り組めることはいいなと思います。
・メディアも意識して取り組んでいたと思うのでハッピーライフウィーク以外でも続けてほしいと思います。
・成長と共に良い生活習慣が身についてきていると思います。小学校卒業まであとわずかですが、さらなる成長を願っています。
・朝早起きをして自分で朝ご飯を作った日があったので、すごいと思いました。助かりました。
・メディアの時間が長すぎる日があるので厳しく！注意したいと思います。
・×だった理由を自分で振り返ることができていて成長を感じました。朝もすっきり起きることができていました。

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りありがとうございました。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。６月に引き続き、目標の時刻に就寝できなかった児童が多かったです。早寝は早起きと深いかかわりがあり、良質な睡眠は健康に欠かせません。家庭での時間を有効に使い、早寝ができるよう支援をお願いいたします。結果を基にご家庭でお子さんと話し合い、よりよい生活習慣の向上に引き続きご協力ください。