



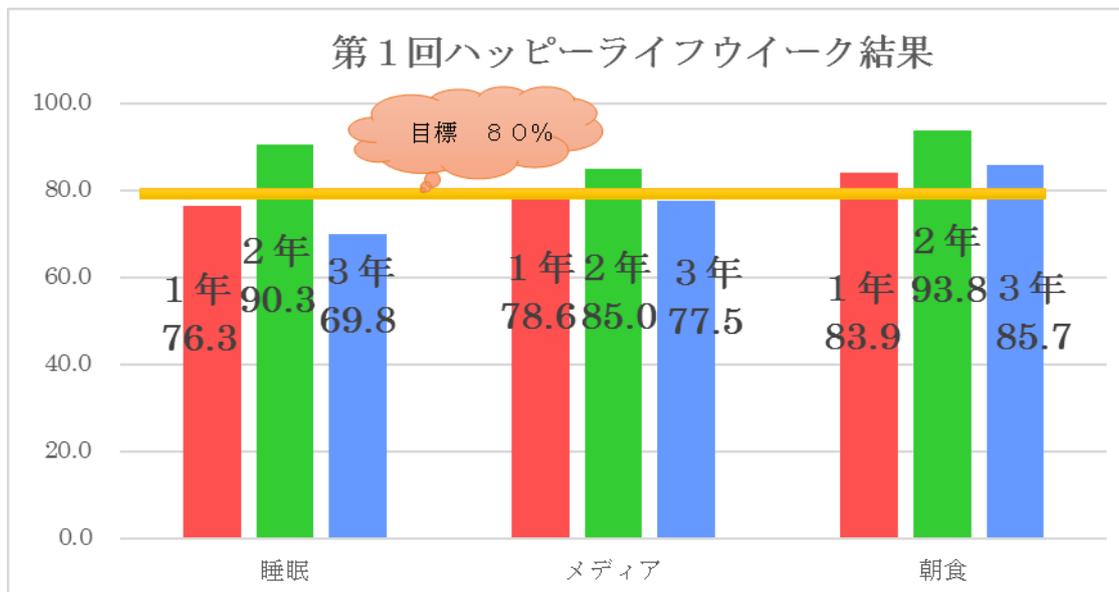
郡市大会も終わりました。気温の変化が激しいためか、このところ体調を崩している人が増えてきています。体調管理に十分注意するようにしてください。

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

1回ハッピーライフウィークを5月24日(水)夕方～5月31日(水)朝に行いました。保護者の皆様からご協力いただき、ありがとうございました。

今年度の学校としての目標

- ・ 夜11時までに就寝する生徒の割合 80%以上
- ・ 家庭メディア利用を2時間以内に維持できる生徒の割合 80%以上
- ・ バランスのとれた朝食(主食を含む2品以上)を摂ってくる生徒 80%以上



<結果のまとめ>

◎睡眠

・ 学年によってばらつきが見られる。1年生と3年生の数値が目標値に達していない。

◎メディア

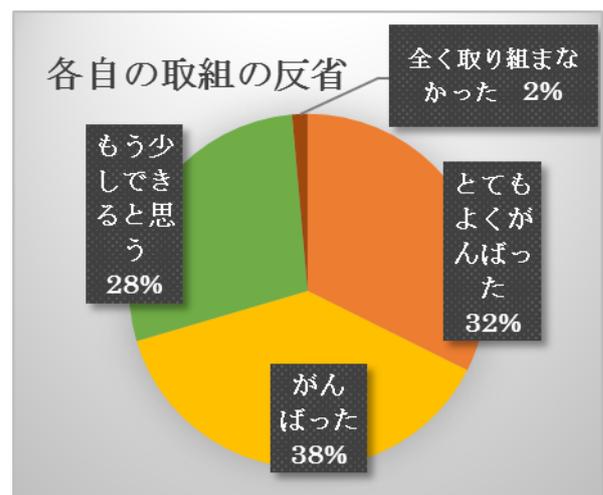
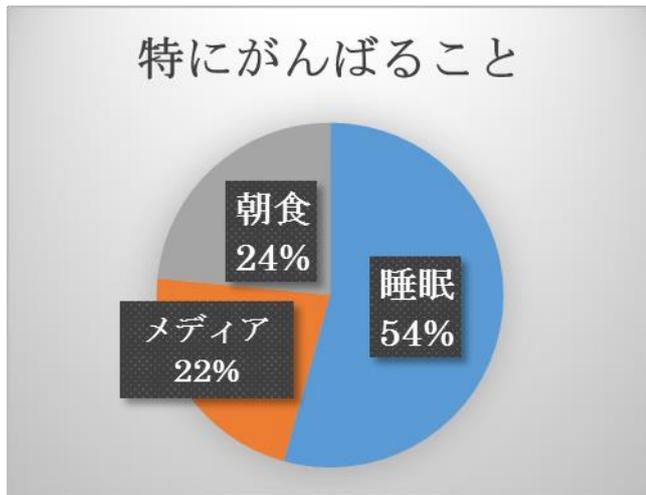
・ 休日に2時間以内に制限できる生徒がぐんと少なくなる。休日の過ごし方の見直しが必要。

◎朝食

- ・ 朝食欠食が習慣化している生徒はいないが、時間のない時や休日に朝食を抜く生徒はいる。
- ・ バランスのとれた朝食を食べて登校できる生徒が多い。
- ・ 全学年が目標値に達することができた。

今回は2年生の数値がとても良かったです。1・3年生も目標達成に向けて、今後もますます努力するようお家の方からも声かけをお願いします。

今回の目標達成状況



- 特にがんばろうと思ったことの5割以上は「睡眠（11時までに寝る）」ということでした。
- 自分が決めた特にがんばることについての取組は、「とてもがんばった」・「がんばった」で、70%となりました。自分の注意しなければいけないことについてがんばって取り組むことができているようです。

<保護者の皆さまから>

保護者の方からいただいたメッセージを紹介します。

部活があるぶん、今までのメディア時間を減らして早く寝て、体を休ませるようにしましょうね
(1年生)

寝る時間はしっかり守れていました。メディア時間がもう少し減らせるといいですね。(2年生)

とてもがんばっていたと思います。ハッピーライフウィーク中だけでなく、いつも習慣になると良いと思います。(2年生)

ゲームをやめる時間を、始める前に自分で決めてからにしたらどうでしょうか。睡眠時間をどうやったら多く取れるか考えてください。
(1年生)

メディアの利用はテレビを見る程度で良くがんばっていたと思います。自分でも反省していたように、もう少し早く行動すれば、睡眠も十分とれたと思います。(3年生)

朝が苦手なので、バランスの取れた食事がとても難しいです。でも、少しずつでもがんばっていました。(1年生)
(1年生)

休日はどうしても寝る時間が遅くなったり、メディアの利用時間が増えたりしてしまいます。しかし、今年は受験生です。自分の時間は自分で管理できるようにがんばりましょう。(3年生)

学校では、今回の結果を基に、今後も継続した指導を行っていきます。ぜひ、お家でも今後も声かけをお願いします。また、ノーメディア・デー（10日・20日・30日）についてもご家庭で目標を決めて取り組んでみてください。



次回のハッピーライフウィークは、7月5日(水)～12日(水)です。