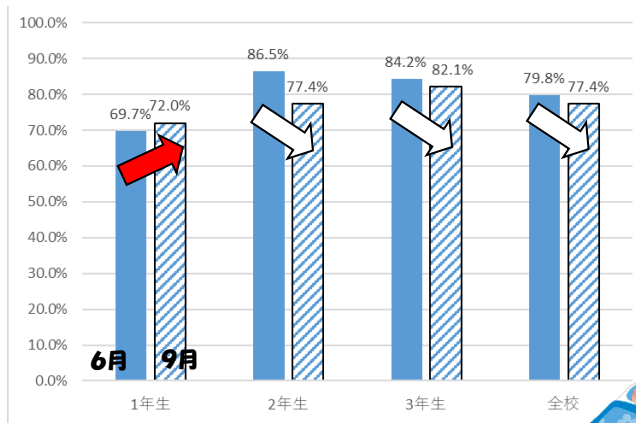


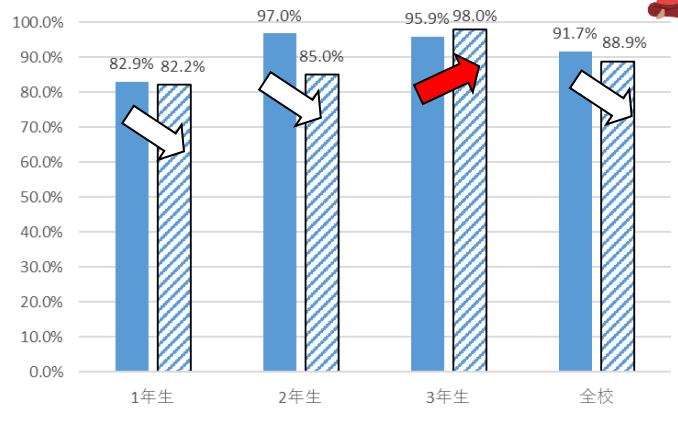
第2回ハッピーライフウィークの結果をお知らせします。

以下は、目標を達成できた人の割合（6月と9月の比較）と、保護者の方からの学年別の評価です。

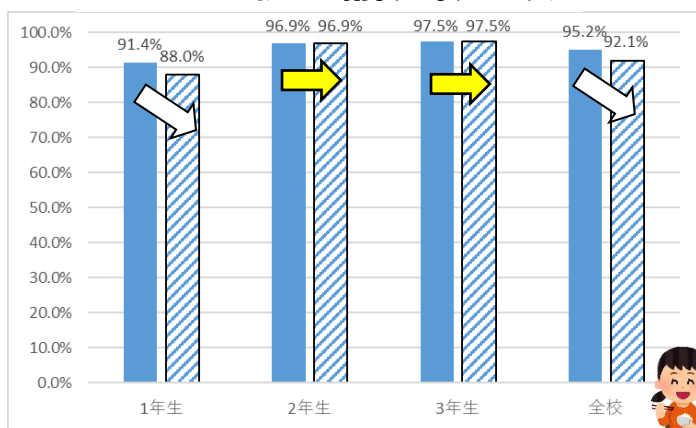
自分で決めた就寝・起床の目標時刻を守れた人



学習以外のメディア利用時間が2時間以内の人



主食の他に、おかず1品以上のバランスの取れた朝食を食べた人



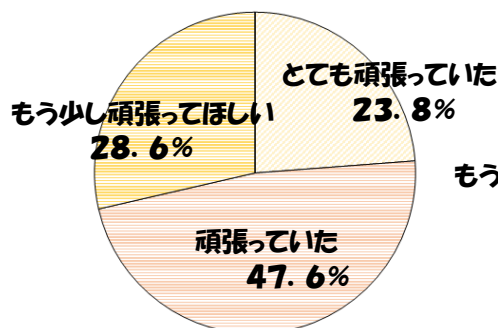
結果をみると、睡眠時間については1年生のみ、メディア時間については3年生のみが、6月よりも達成度が上がりました！しかし、それ以外は低下か横ばいという結果でした。

振り返りを讀むと、生活をコントロールして頑張った人いれば、テスト期間ということもあり、勉強のために就寝時刻が遅くなったという人もいたようです。テスト期間であってもメディア時間が2時間以上という人もいました。

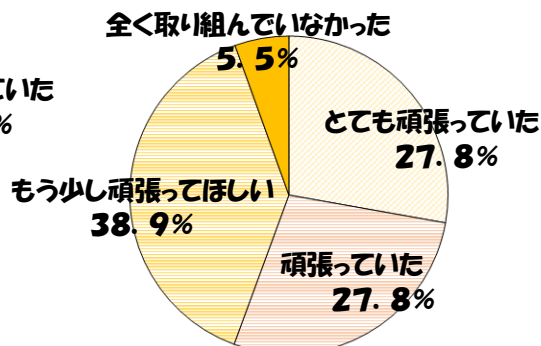
保護者の方の評価をみても分かるように、規則正しい生活習慣の大切さを理解して取り組んでいる人もいますが、「もう少し頑張ってほしい」という人もいます。

ハッピーライフウィーク前に、各学級で視聴したビデオでは、「朝食や睡眠」と「学力」の関係についての内容がありました。改めて、健康な生活や自分の生活習慣について考えてみましょう。

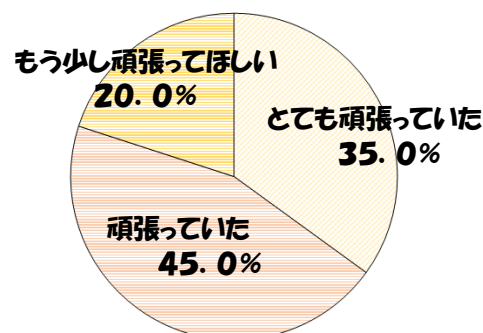
保護者評価(1年生)



保護者評価(2年生)



保護者評価(3年生)



生徒の振り返りを紹介します。

- ・自分で決めた睡眠時間をおおむね達成できました。平日でも休日でも同じように生活できたのでこれからも続けていきたいです！
- ・テスト期間でメディアをととてもおさえられてよかった。起きる時間も寝る時間もほぼ同じにできたのでよかった。ハッピーライフウィークのような生活を続けていきたいです。
- ・メディアの使用時間を少し減らして、学習の時間に使えるといいと思ったので、次からはそうしたい。

- ・メディア時間や朝食を毎日食べることはできたけど、早寝早起きがまだきちんと改善できていなかったし、時間を守っていなかった。睡眠がおろそかになると、生活リズムが崩れて、体にも負担がかかってしまうので、次はきちんと気をつけようと思った。
- ・1週間の取組を振り返って、今回は、寝た時刻を特に守ることができませんでした。テスト期間というのもあって勉強を優先してしまう日が多かったのですが、勉強した内容をしっかり頭に入れるためにも、次からしっかりと寝る時間を守ろうと思います。朝食は前回と同じく毎日バランス良くしっかり食べることができたのでよかったです。

保護者の方からの一言を紹介します。

- ・自分なりに気をつけて生活していたようですね！ハッピーライフウィークの後も是非続けてほしいです。
- ・引き続き、規則正しい生活が続け、メリハリのある時間の使い方をしてもらいたいです。
- ・メディアは、いつも以上に時間を気にしながら利用していたので、今後も続けてほしいと思います。
- ・メディアの時間は気をつけて頑張っていたと思います。その時間を学習にあてられるようにして、より勉強時間を増やしていけるともっと良いと思います。
- ・前回よりも自分から取り組む姿が見られましたが、なかなかメディアが減らないようです。
- ・休日は、メディアの時間がどうしても増えてしまうので、次回はメディア利用時間休日でも2時間以内に挑戦してほしいです。
- ・自分のめあてを守れていない日があり、睡眠時間が少ない日があったので、体のためにも早寝早起きを心がけてほしいと思います。

保護者の皆様、ハッピーライフウィーク中の声かけや、カード記入等、ご協力をありがとうございました。

第3回は1月に実施予定です。よろしくお願いいたします。



保護者の皆様へ

3年生 がん教育を実施しました。

9月9日に、長岡赤十字病院 がん看護専門看護師の_____様にお越しいただき、がん教育講演会を実施しました。生徒は、がん治療や緩和ケアの重要性、がんの予防等について正しく理解することができました。また、がん患者の治療と生活についてお聞きすることで、相談することの大切さや、がんに罹患したとしても自分らしい生き方ができるという認識をもつことができました。

講師 様

がん患者さんとのかわいから、_____様が伝えたいこと。

人間はすごい力をもっています！人に支えられているようで、人を支えています。

決して一人で生きているわけではありません。

皆さんはどんな人に支えられていますか。皆さんが支えになっている人はいますか。

いのちは自分ひとりのものではありません。

人間は誰もが必ず死んでしまいます。だからこそ、いのちを大切にそのときまで生きる。

自分のいのちも、他の人のいのちも大切に。そんな人になってほしいです。

つらいときは相談できる力をもってください。



生徒の感想

- ・がんの治療法には緩和ケアというものがあることが分かりました。がんになっても、緩和ケアなどの治療をすることで病気でありながらも自分らしく生きることができると知りました。がんの予防には、生活習慣やたばこ、酒などたくさんあるけれど、原因不明のものもあると知り、がんになってしまった人のことを勝手に決めつけるのはやめようと思いました。
- ・がんは、治す治療の他にも、緩和ケアというのがあると知りました。もしがんになっても、マイナスなことばかり考えず、前向きに考えるようにしていこうと思いました。いつ自分の命が終わってしまうか分からないので、一日一日を大切に生きていこうと思いました。