

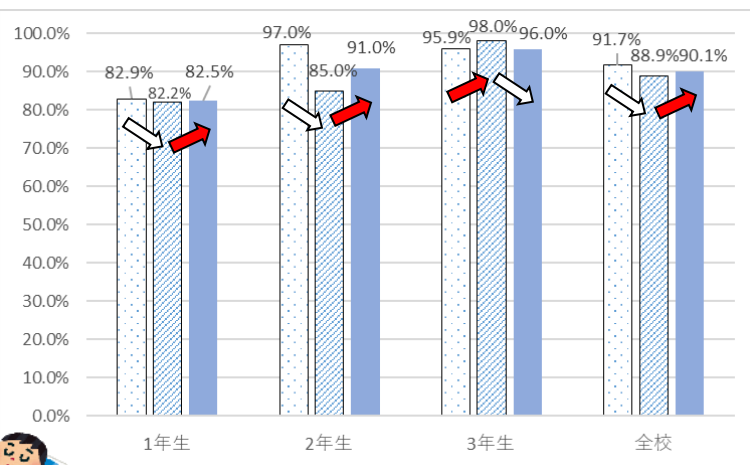
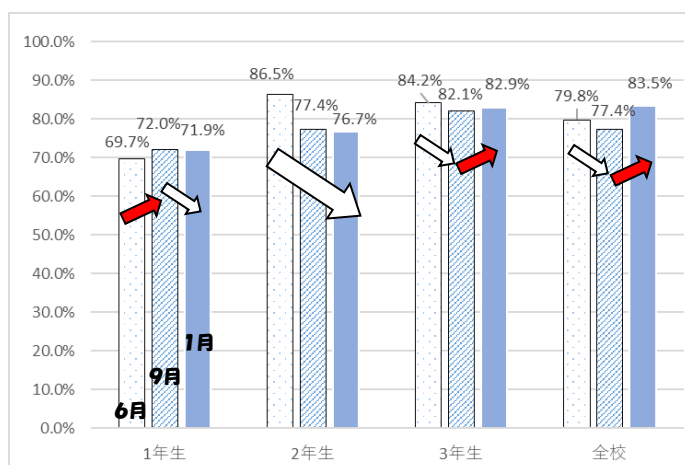
第3回 ハッピーライフウィークの結果をお知らせします！

3学期が始まって、1ヶ月が経ちました。みなさん、体調はどうですか？朝は寒くて布団から出られない…、夜は布団の中でメディア機器を使ってしまう…、休日は朝食を食べない…。そんな人はいませんか？規則正しい生活で、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

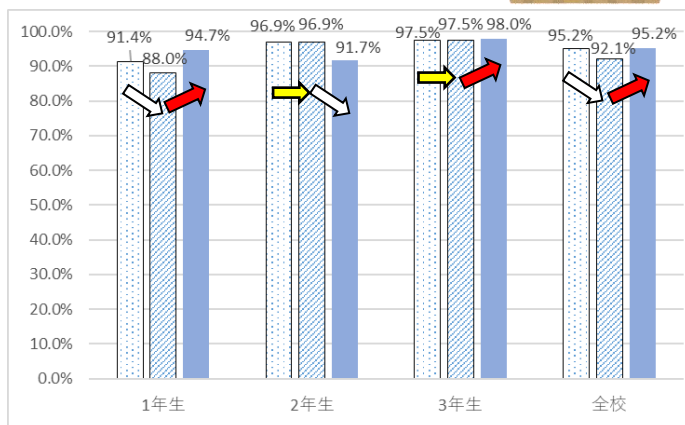
以下は、ハッピーライフウィークの6月・9月・1月の結果を項目別にグラフにしたものと、保護者の方からの評価です。確認しましょう。

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

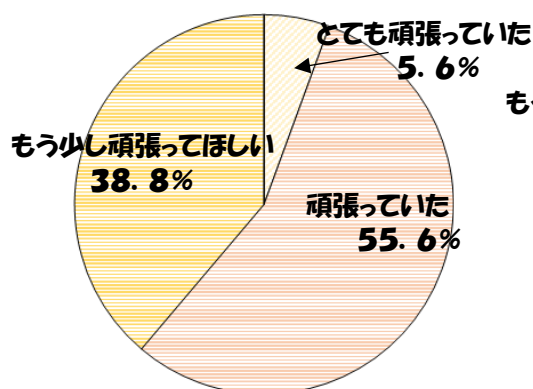


全校生徒の達成度を見ると、9月に比べ、全ての項目の達成度が上がりました！一人一人が一生懸命に取り組んでいた様子がみられました。項目別にみると、「睡眠」の項目は90%に達することができませんでした。就寝時刻が0時近くになってしまう人もいます。体を育てる大事な時期です。十分な睡眠をとってほしいと思います。

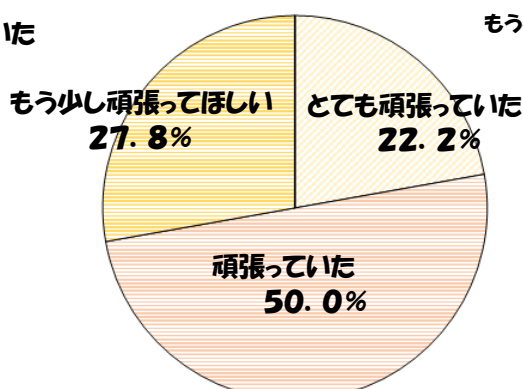
1年間、ハッピーライフウィークを行ってみて、規則正しい生活を意識することはできたでしょうか？期間以外でも、健康な生活を大切にして過ごしていきましょう。来年度も頑張しましょう。



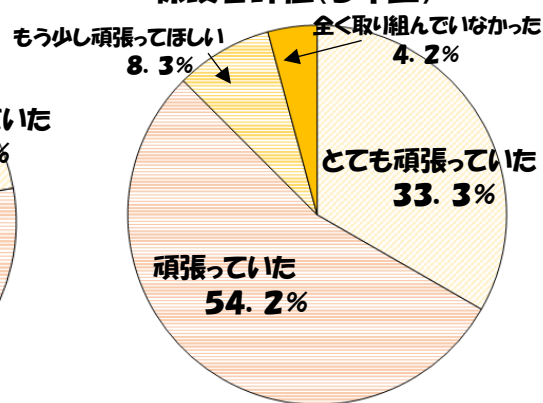
保護者評価(1年生)



保護者評価(2年生)



保護者評価(3年生)



生徒の感想を紹介します。

- ・土日になると、メディアの時間が多くなってしまうので、テレビ等を観る時間を減らしたいと思いました。ゲームは、1時間したら1時間休むなど、休憩を必ず入れて、目を休めるようにしようと思いました。
- ・今回は毎日少しずつ多くなってきているメディアを抑えていこうと思い頑張りました。この1週間で終わることなく、これからも意識して1日1日を過ごしていきたいと思います。
- ・朝は早く起きることができましたが、夜はもう少し早く寝たいです。朝ごはんも、バランスよく毎日食べたいです。
- ・以前はメディアの利用は休日は2時間以上になることがあったけれど、しっかり意識して2時間以内にできたので良かったです。でも、休日は早寝早起きがあまりできていないので、もっと意識して、夜は早く寝て、朝起きれるように頑張りたいです。
- ・寝る時間にももう少し気をつけて生活していきたいと思いました。メディアや朝食はこれからも継続していきたいと思います。



保護者の方からの一言を紹介します。

- ・普段から生活リズムができていたので継続してほしいと思います。
- ・自分で計画した通りにできていました。メディアの時間をもう少し早くしてほしいと思います。
- ・だいぶメディア時間が減ったと思います。普段の生活でも、メディア時間を気にして減らせると良いと思います。
- ・規則正しい生活から、より質の高い学習ができるころまでこれからも続けていけると良いと思います。この1週間が1ヶ月、1年となるように頑張ってください。
- ・この1週間は、早く起きていたので、ハッピーライフウィークが終わっても、早起きしてほしいです。

保護者の皆様へ

2年生 生活習慣病予防教室を実施しました。

2月2日に、出雲崎町役場 保健福祉課 ____様と____様をお招きし、2年生を対象にした生活習慣病予防教室を実施しました。「生活習慣」は子どもの頃から身につくことや、生活習慣病にはどのような病気があるのか、慢性腎臓病とはどのような病気なのか等を学ぶことができました。

また、生活習慣病を予防する方法を学び、自分たちの生活を振り返り、バランスの良い食事や、毎日の運動、早寝早起きに気を付けて生活していこうという意識を高めることができました。



生徒の感想を紹介します。

- ・生活習慣病を予防する方法は、塩分をとりすぎない、食事やおやつを食べ過ぎないことだったり、適度な運動をしたりなど、自分達が意識すればすぐ出来る取り組みなので、将来の自分のために健康な体を維持できるようにしたいと思います。
- ・今まで糖尿病などの生活習慣病は自分にはあまり関係ないことだと思っていました。でも子供の頃の生活習慣が大人になってから影響してくるということを知って、今の生活習慣を少しでも見直そうと思いました。私は、特に睡眠時間が少なかったり、美味しいものを多く食べたりしてしまうことがあるので、これからは早寝早起きやバランスの良い食事を心がけていきたいです。

身体測定を実施しました。

1月末に、全校生徒の身体測定を実施しました。結果を家庭連絡封筒に入れて配付します。封筒のみ、2月17日（金）までに学級担任へご提出をお願いいたします。

結果についてご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

3年生 卒業前健康診断を実施しました。

2月8日（水）に、3年生を対象にした卒業前健康診断を実施しました。結果は、上記の身体測定結果に同封しております。ご確認をよろしくお願いいたします。

