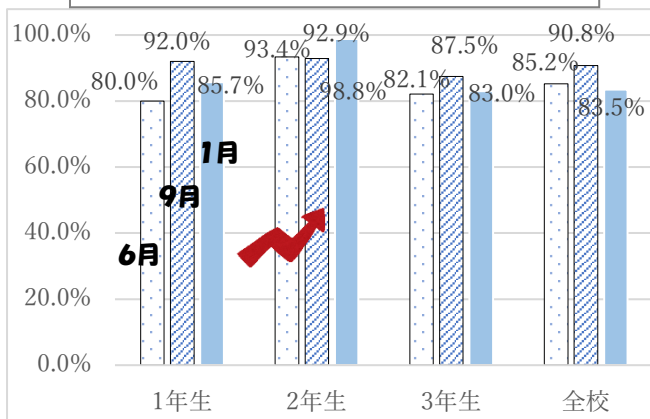


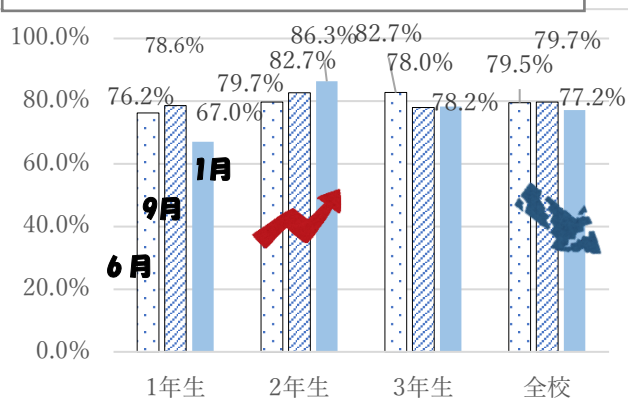
第3回 ハッピーライフウィークの結果をお知らせします！

みなさん、体調はどうか？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…、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。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、生徒の感想、保護者の方からの評価を一部記載しました。確認しましょう。

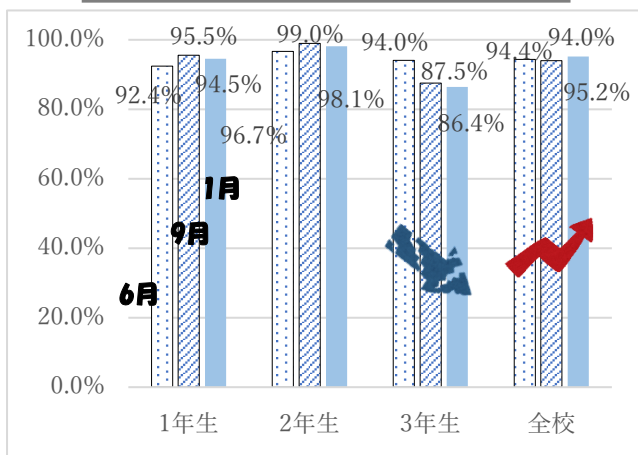
7時間以上の睡眠をとることができた



学習以外のメディア利用時間が2時間以内



栄養バランスを考えて3食とれた



1年間、「ハッピーライフウィーク」の活動に取り組んでみて、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」を意識して過ごしていきましょう。来年度も良い習慣が身に付くよう頑張りましょう。



～生徒の感想～

- ・いつもはメディアを使いすぎてしまうけど、今回は気にして生活したので目標を守ることができた。
- ・ほぼ毎日寝る時刻と起きる時刻を均一にすることができた。そのおかげで、自分の中にルーティーンができ、いつも気分よく起きることができた。
- ・メディアの時間を極力減らし、その分勉強時間に費やすことで、いつもより集中して取り組めた。
- ・メディアの時間を気をつけようと意識したが、気づくと使いすぎてしまうことがあった。

～保護者の方からの一言～

- ・小学生の弟にも声をかけていて、寝る時間やメディアの時間を意識して守ろうとしていました。
- ・時間を有効に使い、自分に合った生活リズムで勉強に取り組んでいた。これからも、自分のペースでストレスなく継続してほしい。
- ・習い事がある日は、睡眠時間が遅くなるのでテキパキと準備をしてほしい。
- ・部活のため疲れているのか、帰って来てからすぐ寝てしまい、変な時間に起きてしまう。

2年生 生活習慣病予防教室を実施しました

2月13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、生活習慣病にはどのような病気があるのか、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ぶとともに、自分自身の生活を振り返り、バランスの良い食事や、生活リズム、歯の大切さ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。



出雲崎町は、人工透析をしている方の割合が他の市町村と比較して高いです。保健師さんからは、どうして透析が必要になるのかを学びました。（透析患者さんの1日の流れを動画で確認！週に3回、1回5～6時間もかかるのです！）栄養士さんからは、自分の生活習慣を見直し、正しい食生活について考えることの大切さを学びました！

～生徒の感想～

- ・生活習慣病を予防するためには、普段の生活や過ごし方に気をつけることが大切だとわかりました。自分の生活を見直してみると、様々な改善点があったので、食事や運動、歯の健康などにも気をつけていきたいです。
- ・生活習慣病（糖尿病や高血圧など）の危険性を再認識した。今後は、糖分をあまり摂らないように心がけたい。
- ・血液検査の結果はとても良かったので、今回習った生活習慣病の予防方法などをしっかり行っていき、今回の結果を維持していきたいと思いました。

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、学級担任へご提出をお願いいたします。

今年度最後の身体測定でした。みなさんの体つきも変わり、大きく成長した1年でしたね。

ぜひ、ご家族で1年の成長をご覧ください。

どれだけ大きくなったかな？

身体測定 結果のお知らせ

