

健康ステップアップ週間だより

第1回事後 令和6年7月26日 片貝中学校 保健教育部



第1回健康ステップアップ週間

へのご協力ありがとうございました

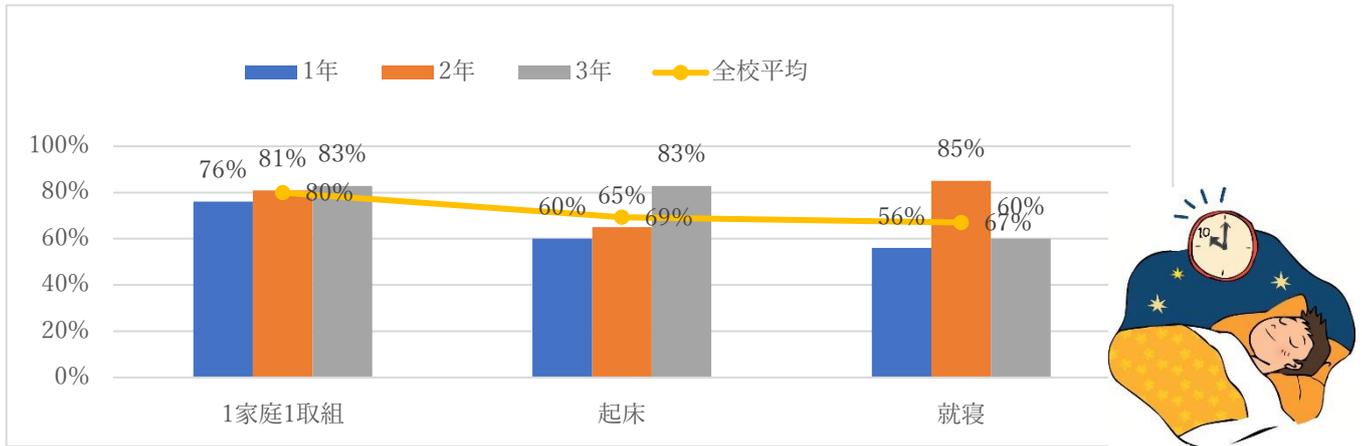
今年度は、メディア利用（1家庭1取組）・起床時刻・就寝時刻の3つの目標にしぼり、取組を始めました。右の3つの目標について、7日中5日間達成できた生徒の割合を集計しています。

◆ 3つの健康目標

- ① メディアの1家庭1取組を守る
★目安：夜10時まで使用をやめよう
- ② 起床のめあてを守る
★目安：6時30分か家を出る1時間前まで
- ③ 就寝のめあてを守る
★目安：夜11時まで

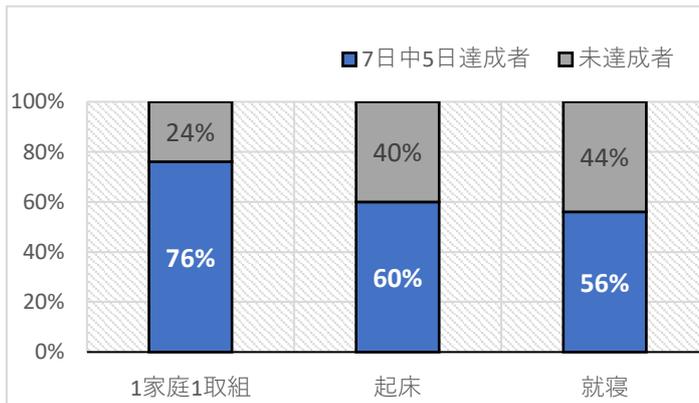
1 第1回健康ステップアップ週間の結果

(1) 全校



全校平均は折れ線グラフで示しています。メディアの利用「1家庭1取組」は学年に大きな差はなく、約80%達成できたようです。しかし、睡眠習慣については学年の差がみられました。全体的に、休日に「遅起き・遅寝」が見られたり、どの学年においても日付が変わる頃に就寝している生徒が数名いました。

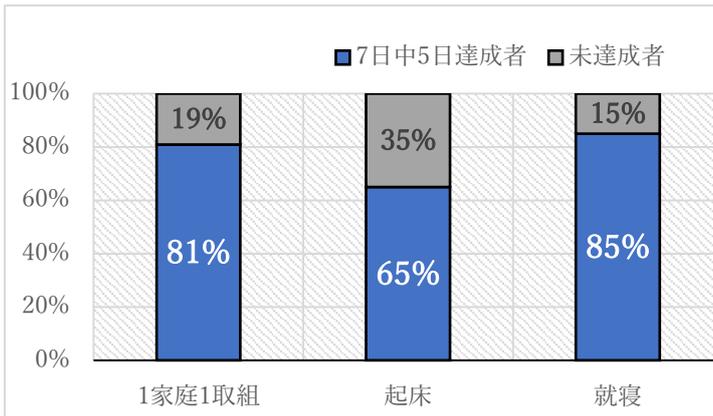
(2) かがやき1年生



生徒の振り返りからも、「起床や就寝の目標が達成できなかった。」「もう少し早く寝れようになりたい。」というコメントが多数ありました。

中学校の生活にだいぶ慣れてきたころだと思います。小学生の時よりも学校で過ごす時間が長く、活動量がぐっと増えます。その分、質のよい睡眠が学習の蓄積、疲労回復のために必須です。ぜひ、睡眠生活を見直しながら、質のよい睡眠をゲットしましょう。

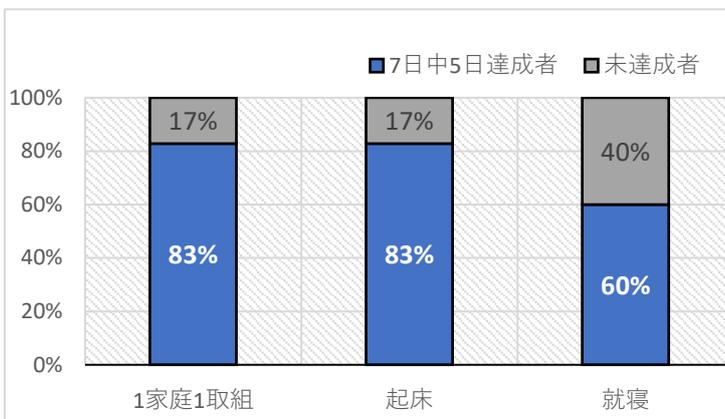
(3) なないろ2年生



2年生は、「自分で決めたことを守る」という意識を感じられるコメントが、生徒からも保護者の方からもありました。中には、次はアラームを鳴らす、スケジュールを組むなどの工夫をしたい」など、ステップアップできそうな予感を感じます。一方で、夜の活動をしている生徒も多く、睡眠時間の確保や学習時間の確保等、限られた時間を調整するという課題もあるようです。



(4) ひかり3年生



3年生のメディアの達成状況は83%と大家ですが、生徒・保護者ともに、メディアの使い方を課題として捉えていました。1家庭1取組の目標設定はどうだったでしょうか？部活から体育祭の準備等で、引き続き放課後の活動があります。「やりたいこと」と「できること」「やらなければいけないこと」を見極めながら、自己実現に向かって生活をしていってほしいと思います。

保護者の方のコメントより

- スマホの使用時間が少し長いなと思いました。でも「ながらスマホはしない」はきちんと守っていました。（1年生）
- こちらから声を掛けた日もありましたが、おおむね自分自身で指揮して取り組むことができました。（1年生）
- メディアを連続2時間使わないよう、休憩時間を取るという目標で取り組みました。子どもと一緒に取組み、目はもちろん、心や体のリフレッシュにもなりました。これからも積極的に続けたいです。（2年生）
- 気を抜くと食卓に携帯を持って来てしまうことがありました。これからは食事のときは携帯を見ずにご飯を食べられるように声を掛けていきたいです。
- 何気なくつけていたテレビを消すと、自然と会話が弾み楽しい夕食の時間を過ごすことができました。家族の会話が増えて、とても良かったです。（2年生）
- 朝、親が起こせば全てOになりますが、本人に任せ様子を見ていました。（3年生）
- 毎日声をかけていてもメディアをしていました。やるべきことが終わらず、夜に課題をしていました。もう少しメリハリをつけたり、自分で決まりを守れるようになると良いと思いました。（3年生）

ご多用の中、ご家庭での声掛け、励まし等ありがとうございます。夏休みも健康に過ごせるよう、引き続きご配慮ください。そして、心のエネルギーも充電をして、2学期元気な生徒に会えることを願っています。