

いきいき！ せいかつうしん

令和5年6月30日
芝川中学校区4校
養護教諭部

日頃より、学校教育活動にご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

芝川中学校区4校では、小学校・中学校のつながりを意識し、定期的な情報交換や共同作業を行いながら、健康課題の解決に向けた取組を進めています。昨年度は、就寝時間が遅い、テレビ・ゲーム・スマホ等のメディア機器の使用時間が長いなどが問題としてあがったため、生活習慣について取り上げました。各校の取組について「いきいき！せいかつうしん」を通して情報を発信したり、中学生から小学生へメッセージの場として活用したりしてきました。少しずつ改善が見られますが、習慣は身につくまでには時間がかかるため、今年度も引き続き生活習慣の改善に向けたアプローチを小中連携して行っていきます。保護者の皆様、地域の方々のご協力をよろしくお願いいたします。

芝川中

下校から就寝までの限られた時間の中で、やるべきこと、やりたいことが盛りだくさんな中学生。アンケートから、日中眠くなる、朝スッキリ起きることができない生徒が80%以上と、睡眠不足が心配されます。7月6日(木)の拡大学校保健委員会では、「今日からぐっすり！Good Sleep Planを立てよう！」というテーマで各クラス話し合いをします。話し合いをヒントに、自分の生活を自分で調整し、生活をより良くしていく力が身につくよう、今年も取り組んでいきます。

芝富小

年度初めに、「けんこう生活のススメ」を配布し、各家庭で話し合い「寝る時間」や「起きる時間」、「メディアでの約束」を決めて頂きました。家庭と連携して生活習慣について取り組んでいきます。また、毎月1回、保健委員会を中心に1週間「けんこうチェック」を行っています。自分の生活を見直す機会となっています。

学校保健委員会は11月の学校公開時に開催する予定です。テーマは「メディアによる健康問題」です。

内房小

6月27日(火)に学校保健委員会を開催しました。元気づくり委員会の児童を中心に、劇の練習等の準備をすすめてきました。

今回はメディアコントロールデーについて取り上げ、「自分の生活をコントロールするとはどういうことか」について考え、縦割り班で話し合いしました。自己調整力を育む機会としたいです。



各校の実態・取組

稲子小

アンケートから、睡眠時間が9時間より少なくなってくると、日中眠くなったり、朝スッキリ起きられなかったりする児童が多くなることがわかりました。テレビやゲームをしているとあっという間に時間が過ぎてしまいます。十分な睡眠時間の確保のためメディアコントロールができるように、今年度はノーメディアデーをメディアコントロールデーと名称を変更し、取り組んでいます。学校保健委員会は10月20日(金)に開催予定です。

(文責 : 稲子小学校 佐野莉沙)

生活習慣について、知りたいこと・心配なこと・掲載してほしい内容等がありましたら、ご記入ください。

右のURLまたは2次元コードからもご回答いただけます。 <https://forms.gle/tNkwaR8SvLMYuHdAA>

[]



よろしければご記入ください。お名前(

) 続柄【児童生徒 保護者 地域 その他()】