

Cheer up!

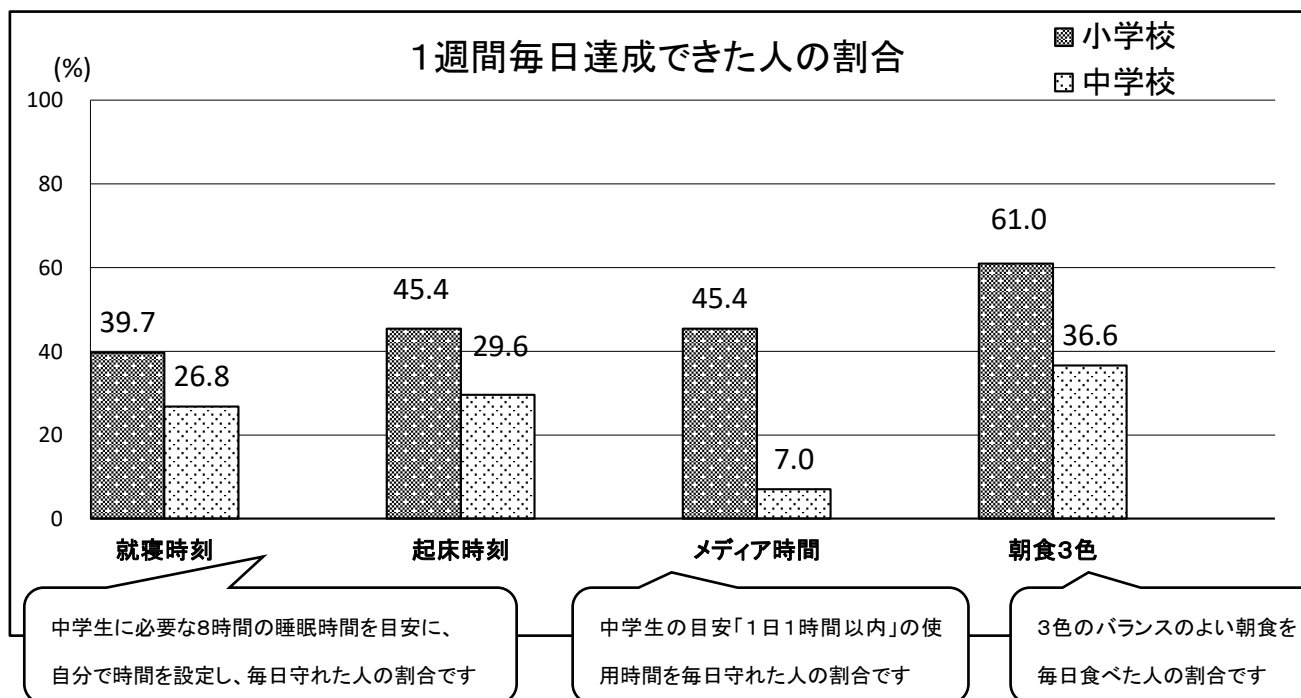
美東中学校保健だより
こぶチャレ号



学校保健目標:心身の健康に関心をもち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

「こぶっちゃん生活習慣チャレンジ」集計結果をお知らせします

2学期(8月29日～9月4日)に、美東町内の小・中学校で実施しました、「こぶっちゃん生活習慣チャレンジ」の集計結果をお知らせします。結果を参考にされ、もう一度お子様と家庭での時間の使い方について話していただければと思います。



【参考】R5. 1月(昨年度の3回目)の結果

- 就寝時刻・・・小 29.9%、中 28.2%
- 起床時刻・・・小 31.2%、中 22.5%
- メディア時間・・・小 42.2%、中 12.7%
- 朝食3色・・・小 57.8% 中 47.9%



～3年生保健委員による考察～

朝ごはんは7割の人が毎日食べているが、そのうち、3色そろったバランスのよい朝ごはんを食べている人は3割しかいない。休日の生活習慣のリズムが崩れている人が多く、特に金曜日の就寝時刻、日曜日の起床時刻が守れている人の割合が減っている。休日もしっかり寝るようにして、一週間の疲れをとるようにしてほしい。メディア使用時間も、休日に1時間以内を守れている人の割合が平日より減っている。メディアではなく、勉強時間を増やすようにしたい。休日は厳しくても、まずは平日からメディア使用時間を減らしていけたらよいと思う。

～保健室より～



保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。最近気になっているのは、子どもたちが、週の始まりにぐったりと疲れている様子が見られることです。今回の結果を見てみると、メディア使用時間がとても多く、その中には睡眠時間をけずっているという人もいました。成長期の今、何を大切にするべきでしょうか。悪い生活習慣ではなく、良い生活習慣を身につけてください。生活習慣は将来の自分に直結します。もう一度振り返ってみましょう。