



学校保健委員会だより



年間テーマ 望ましい生活習慣の定着を目指して ～家族の時間を大切にしよう～

令和4年度 第1号

令和4年 11月25日

本年度は、上記の年間テーマのもと第1回保健委員会を7月に紙面にて開催しました。また、第二回として講演会を1月に予定しております。今回は、学校保健委員会の取組であるスマイルカードの結果を学年別に報告いたします。

1年生

【スマイルカードの中間報告】

- (できていた項目)夜のほかばき...6月9月と比べ4.9点の結果。朝食...レクリアーション朝ごはんの食入が良かった。
- △(課題)・メディアの使用時間と寝る時間...これは0.4ポイントDOWN。家族の会話とおやすみ時間と朝服の着替え...0.3ポイントDOWN。
- ◎(改善策)メディアの使用時間の見直し
- 【一言メモ】
- ・メディアの使用時間(方)レクリアーション家族の会話や睡眠時間の確保が重要だった。
- ・メディアの使用時間を見直し。

4年生

- 朝食(6月4.8→9月5.0)
- △早寝(6月4.2→9月3.8)
- メディアの使用時間
- ◎メディアの使用時間の見直し
- ・睡眠時間が90分と長すぎたようにメディアの時間を早めに締めてほしい。

2年生

- 夜のほかばき(6月9月と比べ4.9/5点中)
- △就寝時間(6月9月3.7)
- メディアの使用時間
- ◎メディアの使用時間の見直し
- ・寝る前の時間の過ごし方を見直し、良い睡眠をとれるようにしよう。

5年生

- 【スマイルカード中間報告】
- ...手洗い・歯磨き・朝食・朝夜の歯磨き
- ...会話(6月9月 4.6~4.9/5点中)
- △...就寝時間(6月3.9→9月3.8)
- 起床時間
- ◎...就寝・起床時間をもう一度見直して楽しく過ごせる様にしよう。

3年生

- 夜のほかばき(6月9月と比べ4.9/5点中)
- △おきる時間
- メディアの使用時間(6月4.5→9月4.2)
- 家族との会話(6月4.7→9月4.2)
- ◎メディアの使用時間の見直し
- ・メディアの使用時間を少し減らし家族との会話にあたり、早めに寝れば、朝も早く起きられるのではないだろうか。

6年生

- 朝食(6月4.7, 9月5点満点です)
- △早寝・早起き(6月3.9→9月3.9)
- メディアの使用時間(6月4.2→9月4.4)
- ◎メディアの使用時間を見直し、早寝を心がける!
- ・メディアの使用時間を見直し、睡眠をしっかりとる様に、各家庭で役割をお願いします。

全体の結果として、朝食及び夜のはみがきは全体平均4.8~4.9(最高5点)で推移しています。しかし、メディアの使用時間を守ること、就寝時間が定着していないことが昨年度

に引き続き課題として挙げられます。3回目のスマイルカードをきっかけに、各学年の改善策の中にもあるように、メディアの使用時間・寝る前の使用について改めて見直し、睡眠時間の確保・質の良い睡眠ができるように声かけをお願いします。また、気温も下がってきて、体調を崩す児童も増加傾向にあります。生活リズムを整え、抵抗力が維持できるように睡眠時間が高学年でも最低8時間確保できるように、ご家庭の事情をふまえて取組をお願いします。