



ヘルシーウィークのまとめ

ヘルシーウィーク ご協力ありがとうございました。

2学期の初めに行った「ヘルシーウィーク」の取組

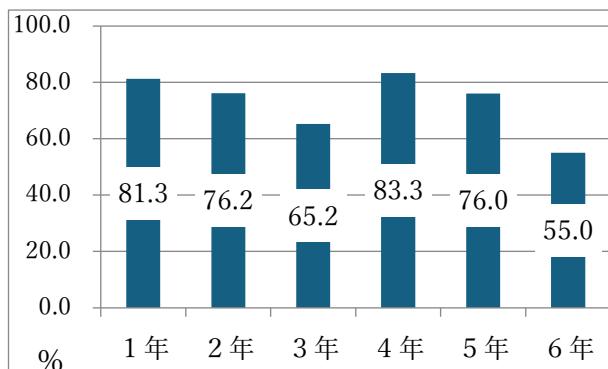
子どもたちが朝すっきり目覚めて、元気に学校生活を送ることを目的としました。起床時間やメディアの使い方に注目し、小学校と中学校と一緒に取り組むことで、より効果的な取組になればと工夫しました。満点の200ポイントを目指し、ご家庭での声かけや一緒に取組むことが、子どもたちの大きな力になったようです。



【ポイントの結果 平均値】 *ボーナス：ボーナスポイント：就寝1時間前からノーメディア

	早起き (50p 満点)	メディア (50p 満点)	ボーナス* (100p 満点)
1年	40p	41p	53p
2年	42p	37p	50p
3年	44p	37p	56p
4年	40p	34p	61p
5年	43p	33p	60p
6年	43p	25p	38p

【達成率 200p 満点中 100p 以上の人】



早起き

夏休み後半の「生活チェック」から引き続きだったこともあり、2学期がスムーズに始めることができた人が多かったようです。低学年ではお家の人に起こしてもらい、高学年になるにつれて自分で起きる人が増えているようでした。

メディア

低学年の方が高学年よりポイントが高かったです。低学年ではお家の声かけが届くのですが、高学年になるにつれて、自分の判断でメディア使用する傾向になり使用時間が長くなってしまう事が多くなるようです。「家族のルール」を話し合われてはいかがでしょうか。

ボーナスポイント・達成率(100p 以上)

就寝前1時間ノーメディアのボーナスポイントをとるために頑張って、合計100ポイント以上を目指す人が多くいました。

4年生がボーナスポイントを意識して頑張った人が多かったです。

〈ノーメディアの時間にできたこと〉 習い事はのぞく

- お手伝いをした(中・高学年に多数) ○早くねた(高学年に多数)
- 家族ですごした(話をした ゲームをした 工作をした)
- 読書・本を読んでもらった(低・中学年に多数)
- ゆっくりお風呂にはいった ○自分の趣味(絵・工作・料理)
- 児童館へ行った ○おにぎりダンスの練習をした など



工夫したこと

- お家人とメディアポイントを決めた。(多数)
- 目覚まし時計を2つかけて自分で起きた。
- 夜の見たいテレビを録画して、後から見た。
- 「あと、5分だけ」と言わなかつた。
- ゲームを始めるとなかなかやめられなくなるので、我慢した。
- スマホを止めて絵を描いた。
- 弟と一緒に、頑張った。
- 家のお手伝いをした。
- 早くねた。(多数)



メディアの時間が増えることで、子供たちの成長・発達期にかかる「寝る、食べる」など大切な時間が減ってしまうのは、もったいないです。

お家の方からひとこと

- 寝る前のテレビを見ないようにしていこう。
- メディアをしないよう工夫していました。
- 静かな時間ができ、家族で話ができる良かったです。
- メディアをしないで家族でまったりするのも良かったです。
- YouTubeを見ないで、音読練習を頑張っていました。
- 時間の使い方を上手に工夫していました。
- 大好きなスマホをしないでお手伝いをしてくれたのでうれしかったです。
- 習い事が増えてゆっくりする時間が少なくなりました。時間の使い方がうまくなりました。
- “早起きは三文の徳” 家族で取り組もう。
- ノーメディアで時間のゆとりができていきました。

