



## 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れ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、小学校と中学校が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り組むことが、子どもたちの大きな力になったようです。

ヘルシーウィーク ポイント集計表

学年 1年 2年 3年 4年 5年 6年

名前 山田 太郎 田中 花子 佐藤 健太 鈴木 美咲 高橋 大輔 渡辺 小春

合計 100 100 100 100 100 100

【お知らせ】

ヘルシーウィークの期間中に、各学年の子どもたちが、起床時間やメディアの使用時間について、自己申告を行いました。結果、多くの子どもたちが、目標の200ポイントを目指して頑張りました。

【表彰】

200ポイント以上達成した子どもたちを表彰します。

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

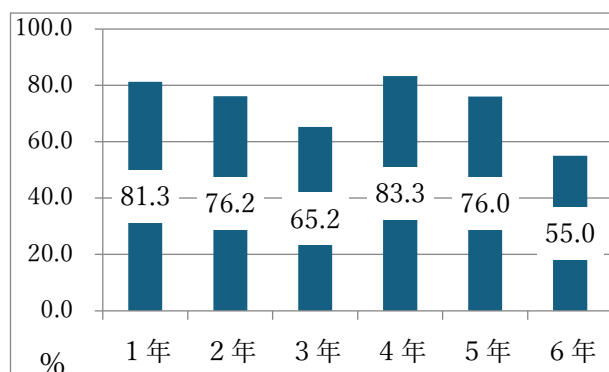
#### 早起き

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。低学年ではお家の方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い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。

### 【達成率 200p満点中 100p以上の人】



#### 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

○お家の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。

○夜の见たいテレビを録画して、後から見た。

○「あと、5分だけ」と言わなかった。

○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)



## 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、家族で話ができて良かったです。

○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ました。



メディアの時間が増えることで、子供たちの成長・発達期にかかせない「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。