

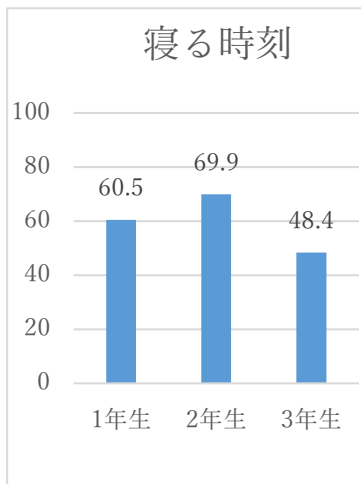
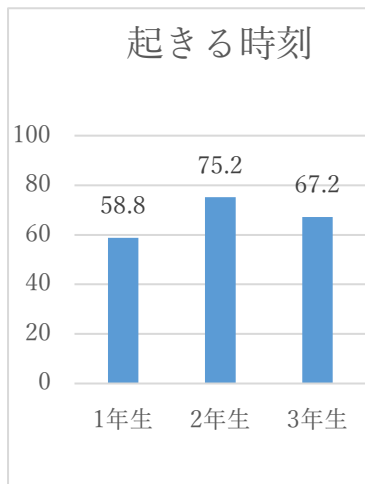
みとやっこ元気チャレンジウィークだよ！ ～1学期編～



R4.7 三刀屋中保健室

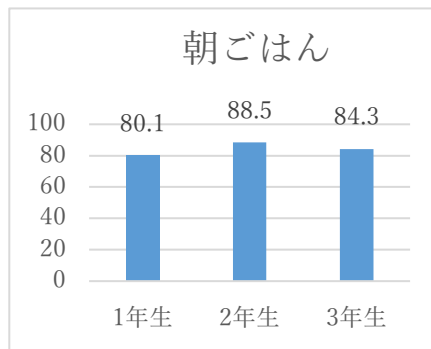
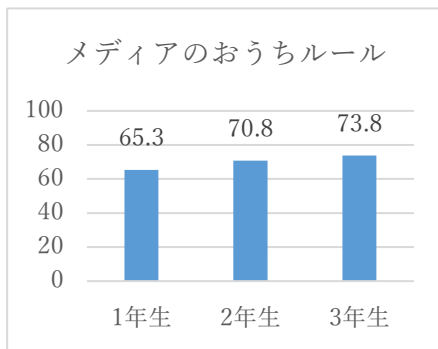
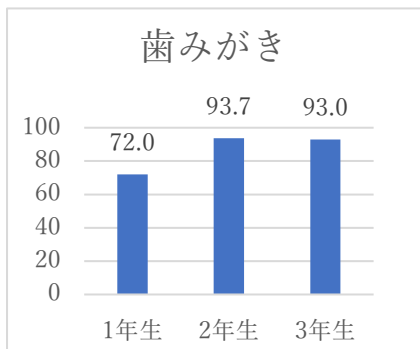
6月21日～6月27日まで、三刀屋町内の保幼小中で、今年度1回目となる『みとやっこ元気チャレンジウィーク』に取り組みました。チャレンジとつくように、自分の生活をちょっとだけ変えてみよう！ということで、5つの項目について、家族でめあてを相談して取り組むことを目指しました。結果は以下の通りです。

※結果は、目標達成できた人の割合(%)を示しています。



振り返り欄に、「テスト期間で寝るのが遅くなりました」と書いている人が数名いました。

睡眠は日中学習したことを記憶する、とても大切な時間です。遅くまで勉強をして睡眠時間を少なくするよりも、日中の過ごし方を少し工夫して、勉強の時間を増やしてみませんか？



メディアについては、全体で約6割以上の方が、めあてを達成できました。特に3年生は達成率が最も高かったですが、「使用時間を1～2時間以内にする」と、普段の使用時間よりも短くしている人が多くいました。みとやっこ元気チャレンジウィークの期間を通して、メディアのおうちルールや、生活リズムについて振り返るよい機会になればと思います。

【生徒の感想】

- しっかり体調管理をするためにも、朝ご飯や睡眠時間に気をつけたいです。
- テスト期間だったから早起きやメディアに注意できていたけど、テスト期間じゃなくても早寝早起きに気をつけたいです。



【保護者の方の感想】

- メディアが長くなる⇒寝るのが遅くなる⇒朝起きられない、と悪循環なので、よい生活リズムを作るなら、まずメディアの時間を減らすべき！
- できない日もあったようですが、チャレンジにむかって頑張っていたと思います。