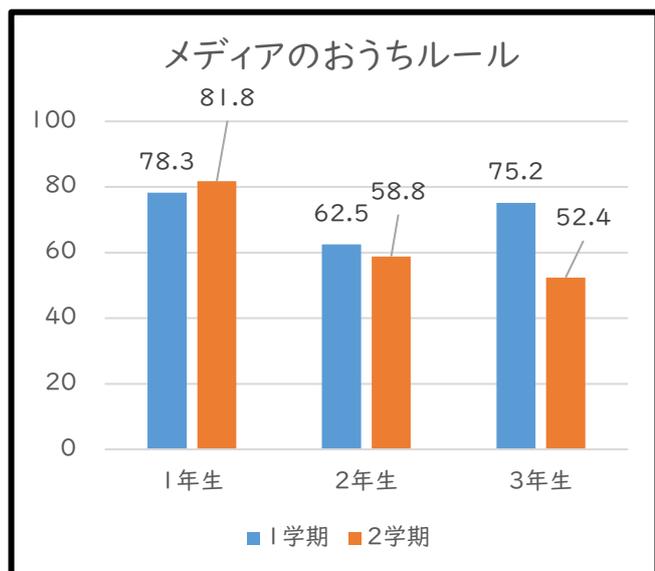


みとやっこ元気チャレンジウィークだより ~2学期編~

R5.12 三刀屋中保健室

11月7日~11月13日まで、三刀屋町内の保こ小中で、今年度2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。1学期の結果から、2学期は“メディアのおうちルール”を重点目標として取り組みました。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。

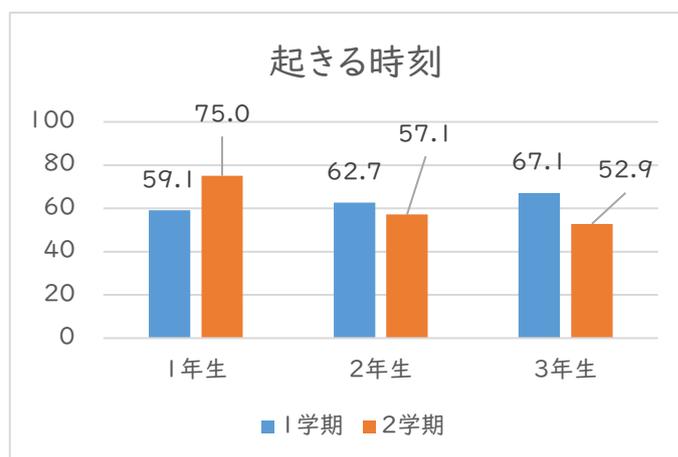
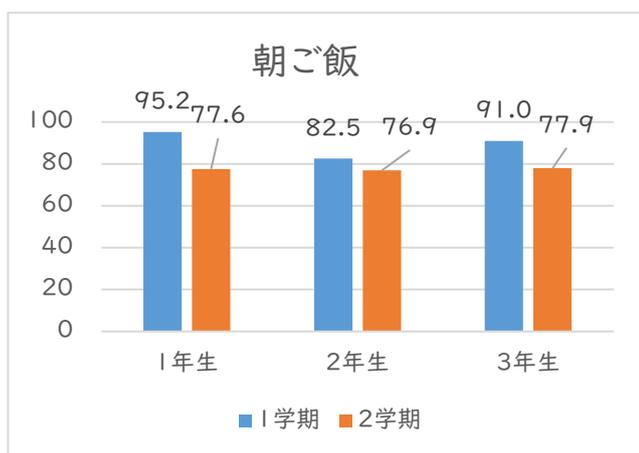


今回の重点目標であるメディアのおうちルールですが、1学期と比較し、全体としては目標達成率が低くなりました。特に3年生は、多くの生徒が部活動を引退し、自由に過ごすことのできる時間が増えたかと思います。どのような時間の使い方をしていきますか?ぜひ自分でよく考え、限られた時間を過ごしてほしいと思います。

1年生は学校生活に慣れてきた時期でもありますが、ほとんどの項目が1学期と比較し、目標達成率はアップしています。自分の生活を振り返り、過ごすことができた結果ではないでしょうか。

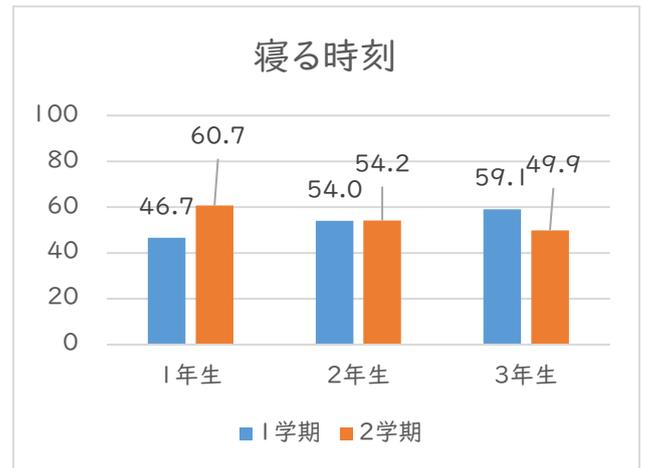
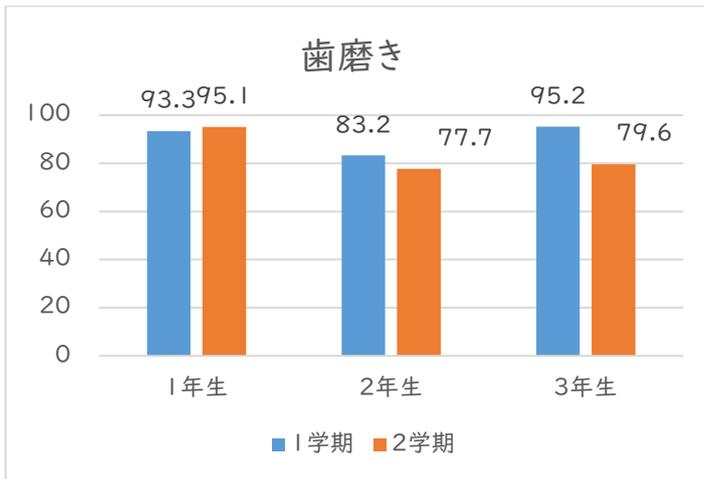
“自分の生活を見直すこと”は一見簡単そうで、とても難しいことです。ですが、大人になっても必要

な力です。ぜひ中学生の今の時期から、自分の生活を見直す癖を身につけてほしいと思います。



朝ごはんの目標として、「しっかり食べる」「主食以外も食べる」と書いている人が多くいました。保健室でも、「朝ごはんはパンだけ」「時間がなくて食べられない」「食欲がない」等と話してくれる人がいます。朝ごはんを食べたくても思うように食べられない人は、起きる時刻も遅くなりがちではないでしょうか。朝の過ごし方は、前日の夜の過ごし方がとても大切です。寝る時刻、寝る前の過ごし方(特にタブレットやスマホの画面を寝る前に見ると、寝つきが悪い、朝起きられなくなる等悪影響を起こします)を考えてみましょう。





日中イライラする、授業に集中できないという人はいませんか？イライラ、集中できないことには、様々な原因がありますが、一つは睡眠不足が考えられます。また、授業中に眠くなってしまいう人も、夜間の睡眠不足が考えられます。

皆さんの生活はどうですか？



みとやっこ元気カードをみると、学年があがるにつれ、23時以降に就寝、6時～7時台に起床、という人が多いように感じます。学年に限らず、0時以降に就寝している人もいます。夜更かしや睡眠不足の状態を続けると、大人になって肥満や生活習慣病、うつ病といった病気のリスクが高まることも考えられます。

代替りのない、大切な自分の身体です。ぜひ一度生活を見直してください。

～生徒の感想～

- ・起きる時刻と寝る時刻が少し遅かったです。歯磨きは毎日5分以上、しっかり磨くことができたので、これからも続けたいです。
- ・前よりもメディアの時間が減って、早寝早起きもできるようになったので、次の元気ウィークもこの調子で頑張りたいです。
- ・これからは、勉強を始める時間をなるべく早くしたいです。
- ・前と比べるとしっかり朝ごはんを食べ、起きる時刻と寝る時刻を守ることができたので、これからも続けたいです。

～保護者の方の感想～

- ・時間を見ながら、よく頑張っていたと思います。反省点を次に活かしてほしいです。
- ・休日は従妹が遊びに来て、メディアの時間が長くなってしまったようです。寝る時刻は弟に合わせて、部活の集合時間に備えたりしたおかげで、よく守っていました。
- ・週末は遠征で寝る時間が遅くなったようですが、早寝早起きは頑張っていました。メディアはスマホの時間が減るといいなと思います。