

# みとやっこ元気チャレンジウィークだより ~3学期編~

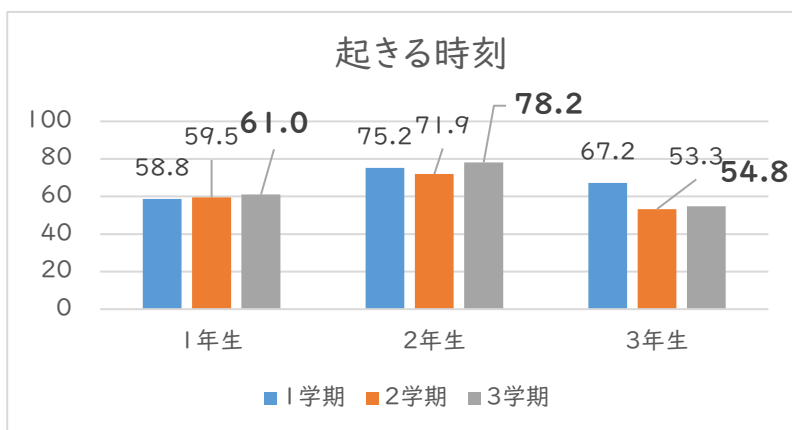
R6.2 三刀屋中保健室

1月24日~1月31日まで、三刀屋町内の保こ小中で、今年度3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。今回は5つの項目(起きる時刻、朝ごはん、歯磨き、メディアのおうちルール、寝る時刻)から2つ選んで、実施しています。

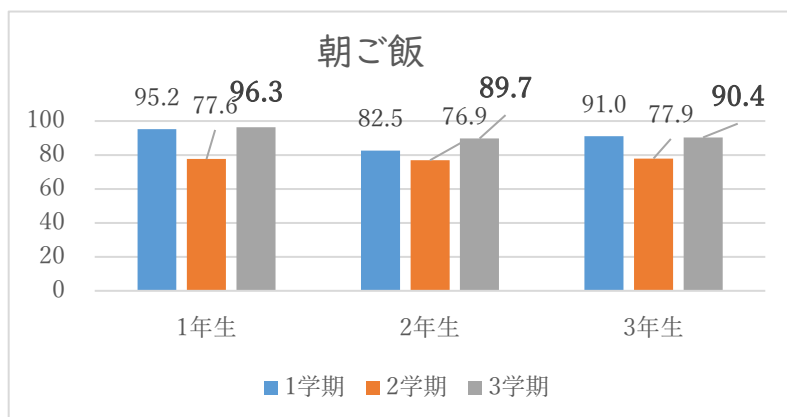
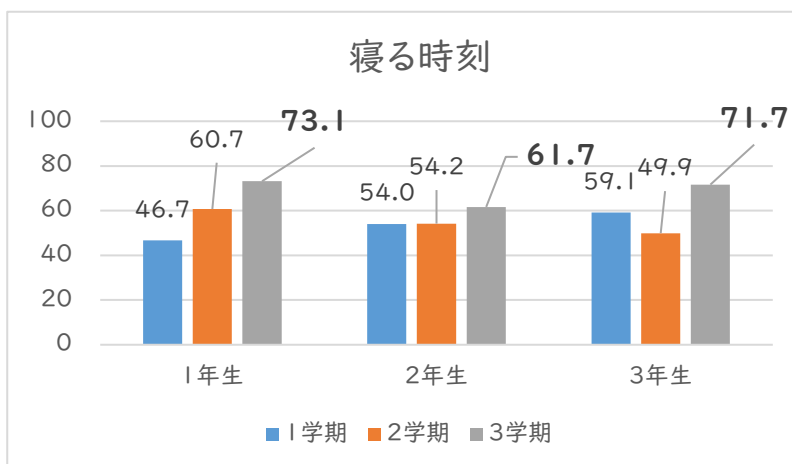
※結果は、目標達成できた人の割合(%)を示しています。

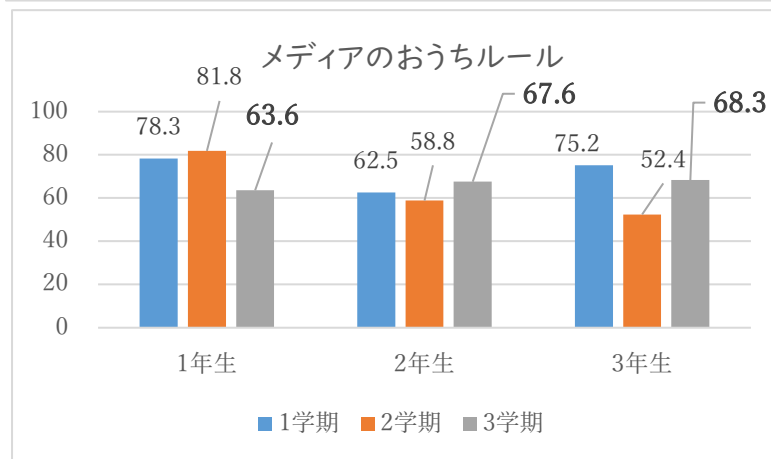
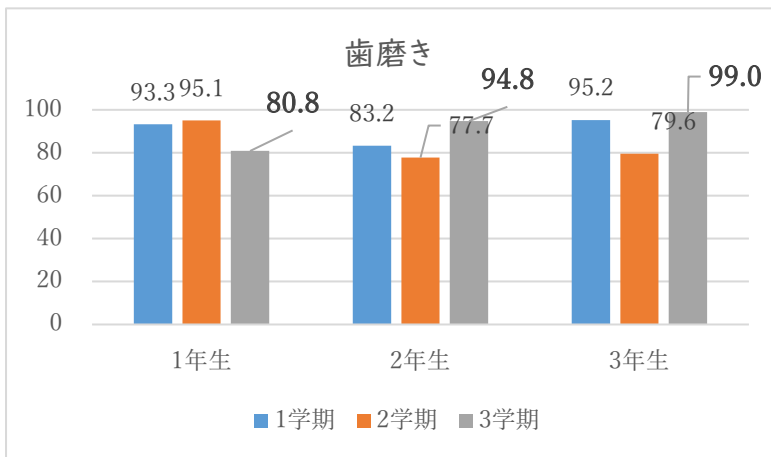


最も取り組んだ人が多かった項目は、「起きる時刻」「寝る時刻」でした。



起きる時刻、寝る時刻ともに、2学期と比較して、目標達成率がとてもあがっています。「無理のない目標を設定しました」「自分で選んだので、頑張っていました」と家族からのコメントに書かれていました。これまでの取組では、この2つの項目が最も目標達成率が低かったです。これまでの自分の生活を振り返り、変えてみようと考え、取り組んだ人が多くいたのかなと感じました。





みとやっこ元気チャレンジウィークで取り組む項目は、どれも生活には欠かせないものです。中学生の皆さんには、家族に手伝ってもらいながら、自分で生活を振り返り、よりよい生活習慣づくりにチャレンジしてほしいと考えています。今回のみとやっこ元気チャレンジウィークでの取り組みを振り返り、ぜひ今後の生活に活かしてほしいと思います。

～生徒の感想～

- ・寝る時刻があまり守れず、土曜日の夜でも早く寝るよう意識したいです。
- ・いつも寝る 30 分前でもメディアを使用していたけど、チャレンジウィークではいつもより見る時間を少なくして、寝る 30 分前も使わず寝ることができました。
- ・朝が苦手で、継続して早起きすることができていません。この期間中でなくても、早起きを意識したいです。
- ・選んだ項目以外も、意識するように心がけたいです。

～家族からのコメント～

- ・決めたことはしっかりできていたと思います。
- ・最近寝る時刻が遅く、それが当たり前になってきています。これを生活リズムを見直す、きっかけにしてほしいと思います。
- ・休みの日はリズムが崩れることもありましたが、全体的に頑張っていて取り組んでいました。

～保護者の皆様へ～

今年度も、全 3 回のみとやっこ元気チャレンジウィークへご協力いただき、誠にありがとうございました。様々な感染症が流行していますが、生活習慣を整えることは、体の調子を整えるために最も大切なことです。この期間が、生活習慣を見直したり、家庭での話題になったりする良い機会になればと考えています。今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。

