

こうえんれんけいがかっこうほけんぶかい
4校園連携学校保健部会

☆ 掛け保育所

* 掛け小学校

○ 掛け中学校

♪ 三刀屋高校掛分校

令和6年度

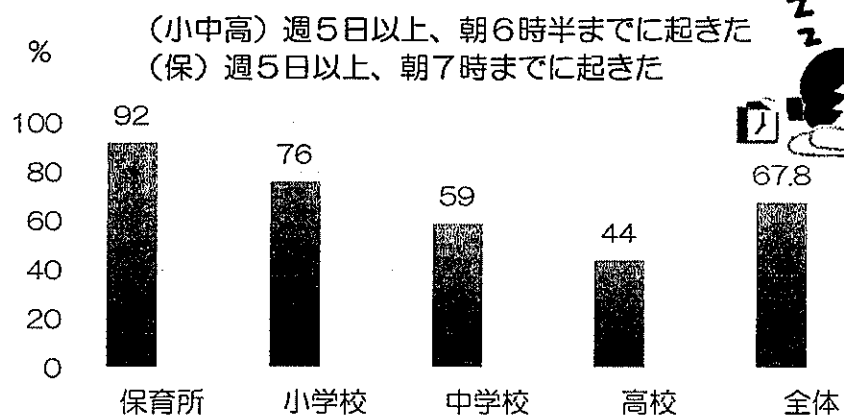
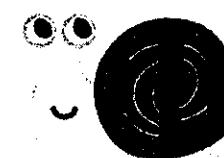
こうえんけんき うんどう
4校園元気アップ運動

6月に実施した「4校園連携元気アップ運動」の結果をお知らせします。第1回は6月11日(火)～6月17日(月)の1週間、4校園で取り組みました。取り組んだ項目は、「起きる時刻」「朝の顔洗い・歯みがき」「朝ごはん」「メディアの約束」「運動」「寝る時刻」の6項目でした。保護者、家族の皆さまのご協力ありがとうございました。



かけやちょうけんき うんどう せいかつ
「掛合町元気アップ運動 ～生活リズムづくり～」

かつ とりくみ
6月の取組から

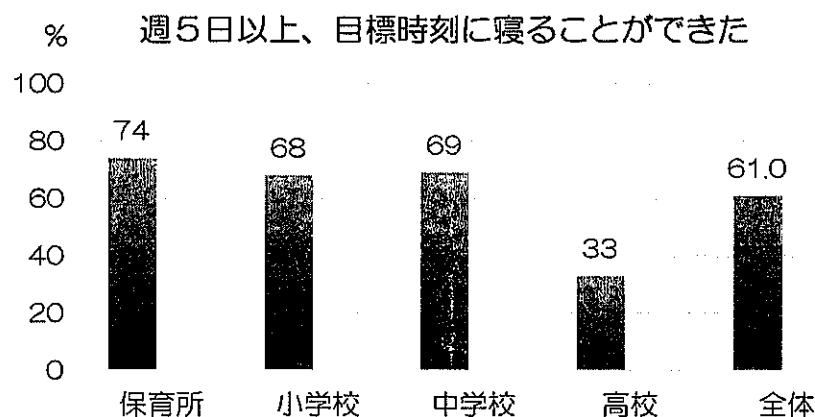
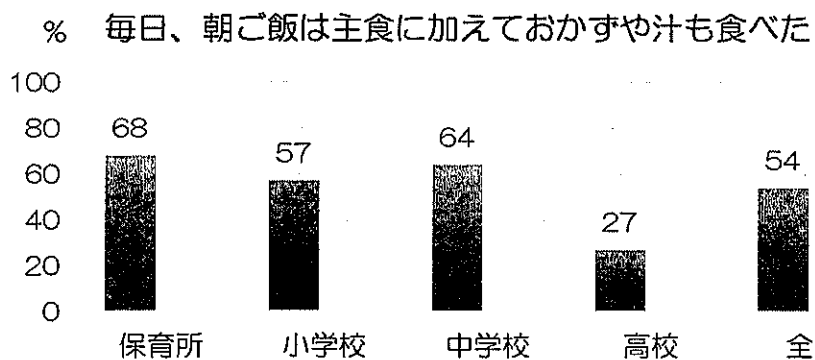
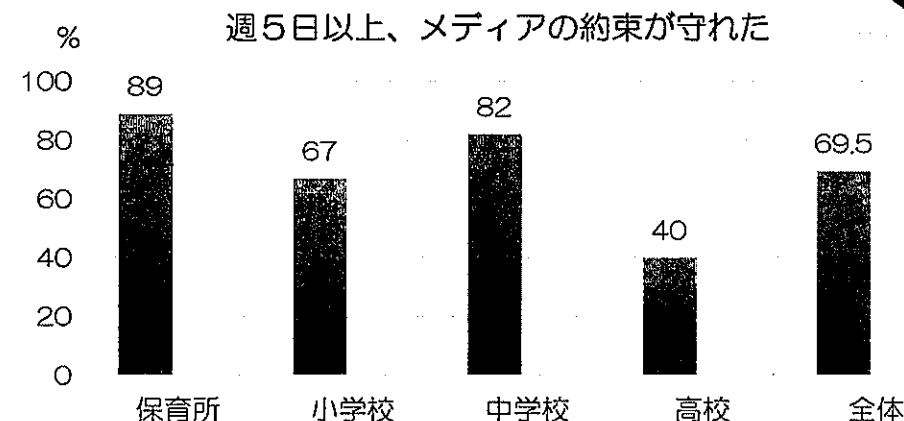


はやねはやね あさ こころ
早寝早起き朝ごはんを心がけよう!

「起きる時刻」「目標時刻に寝る」「毎日、朝ご飯は主食に加えておかずや汁も食べた」が守れた人の全体割合は50%以上でした。起床・就寝時刻を意識した結果ですね。1日元気に過ごすためにも、睡眠時間と朝ごはんは大切です!

【目標就寝時刻】

- 保育所 21時
- 小学生 低学年21時 中学年21時30分 高学年22時
- 中学生、高校生 23時



メディアと上手に付き合う!

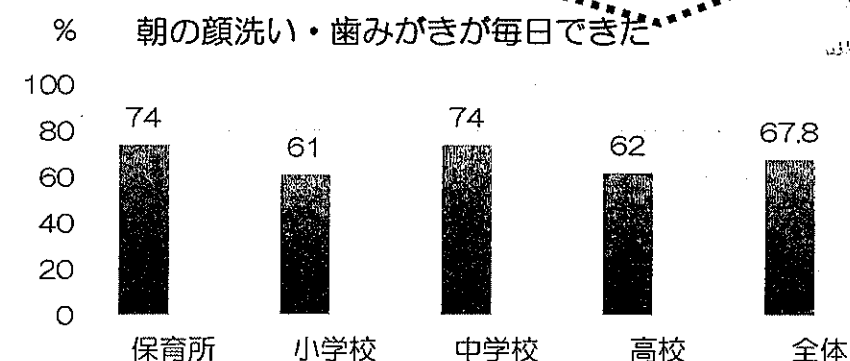
一日の平均メディア使用時間が、休日は平日に比べ40分少なくなっていました。振り返りにも休日にはメディア時間が増えるとありました。夏休みに向け、よりよいメディアとの付き合い方を考えましょう。家族と話し合って納得したメディアの約束を作ることで、より意識した生活ができるよう心がけていきましょうね。

【一日の平均メディア使用時間】

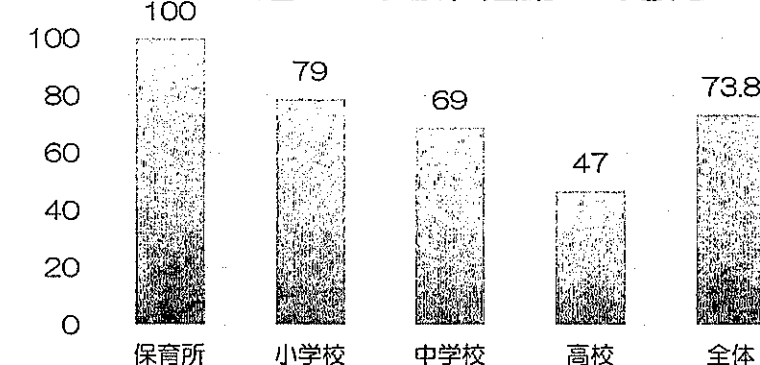
	保育所	小学校	中学校	高校
平日	57分	1時間36分	1時間52分	2時間46分
休日	1時間21分	2時間13分	2時間44分	3時間24分

朝の洗顔・歯みがきで気持ちよいスタート!

「朝の顔洗い・歯みがき」が毎日できた割合は全体で67%でした。洗顔・歯みがきは、身だしなみとしてもとても大切です。朝をスッキリした気持ちでスタートさせるためにも、顔洗いや歯みがきをしてシャキッと登園・登校できるように頑張りましょう!



週5日以上、運動ができた



「睡眠」「食事」「歯の健康」「運動」は、健康な心と体をつくる基本的な生活習慣です。元気アップ運動週間が終わっても意識して続けていけるといいですね。運動する楽しさも実感できましたか! (^_^)

みなさんの「わが家のメディアの約束」を一部紹介します。

- テレビを見るときはイスに座って距離を気をつける (保)
- 平日はメディアをなくす (保)
- 夜8時以降はゲームをしない。YouTube、テレビを見ない (小)
- 宿題が終わるまでテレビを見ない (小)
- 9時にはメディアをやめ、読書や勉強をする (中)
- 食事中はスマホを触らない (中)
- メディア時間は学習時間より多にならない (高)
- ゲームはリビングでしかない (高)

裏面あり

《子ども・保護者の感想》

かけや厚いくしゅ 掛合保育所

【保護者】

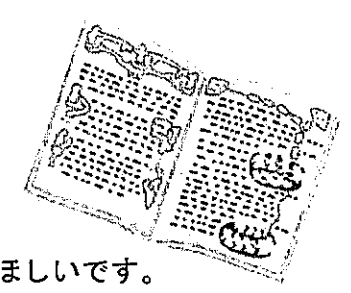
- 週の前半は自分で〇をつけるくらい意識高く取り組めていたが、後半土日もあり気の緩みもあり生活リズムが崩れて残念だった。
- メディアはもっと多く観ていると思っていたが、意外と観ている時間は少ないと感じた。
- 朝の洗面と歯磨きをしていないことが多かったが、これを機に毎回頑張っているようになった。
- 前回まで全く意識をしていなかったけど、自分で付けたり意識をしていたので、それだけでも成長を感じました。
- パーフェクトを目指して頑張りました。



かけやしゅらがっこう 掛合小学校

【児童】

- 朝ごはんをしっかり食べたいです。
 - 顔洗いと歯みがきをがんばりました。
 - ちゃんと寝たり早起きをしたり、前よりもふえて良かったです。
 - 気づいたことはこんなに生活リズムを守るといい生活になるんだなと思いました。
 - 生活リズムもよくなったので元気アップは大切なんだと思いました。
 - 生活リズムの目標が毎日できてうれしかったです。これからもがんばります。
 - メディアの約束を守るために読書をしたり体を動かして遊びました。
 - 普段運動をあまりしなかったけど元気アップになってから運動に取り組んでみたら楽しいと気づいたのでこれからも外で遊んでみようと思いました。
 - この一週間でほとんどの日自分で起きることができたのでこれからも続けていきたいです。
- チャレンジメディアデーはお出かけをしたり野球をしたりして過ごせました。



【保護者】

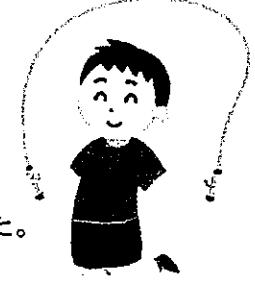
- テレビを見ない間に折り紙やあみもの、本を読んで過ごすようがんばっていました。これからも続けられると良いですね。
- メディアの約束を思ったより守れてびっくりしました。朝ごはんバランスよく食べてほしいです。
- ちゃんと意識して頑張れたと思います。これからも元気アップじゃない時でも続けていけたらいいね。
- 運動を毎日15分以上するように意識してがんばったね。テレビを見る時間もいつもより短くなったような。運動これからも続けるといいね。
- メディアや寝る時間をみんなで意識しながら過ごせました。朝の顔洗いと歯みがきは習慣になるといいね。
- 寝る時間をもう少し早めに行えるよう生活を変えてみよう。早起きしやすくなりますよ。
- メディアを控えると会話が増えることが実感できて良かったと思います。これからも続けてほしいです。
- 休みの日のメディアが多くなってしまいます。あわせて寝る時間も遅くなるので日頃から気をつけたいことです。

生活リズムの目標を紹介します

かけやちゅらがっこう 掛合中学校

【生徒】

- 運動も追加されてとても良い一週間になりました。次も頑張りたいです。
- 23時までに寝ることを意識して生活することができました。ほぼ毎日運動もできました。生活リズムを整えて生活できたので続けていきたいです。
- 目標どおりメディアの時間を守ることができてよかったです。でも、早寝早起きや運動ができなかった日があったので次回は少しでも〇が増えるよう頑張りたいです。
- メディアの約束や寝る時刻などは×が多かったのでこれからメディアの使い方や生活リズムを気にしながら生活していきたいです。
- 毎日顔洗いと歯磨きを欠かさずできました。23時にはもう寝ていたのでこのまま続けていきたいです。
- 土曜日は生活リズムが乱れてしまったので、休みの日でも生活リズムを整えていきたいです。



【保護者】

- メディアを観ずに弟妹と、オセロなどをして過ごしていました。子どもだけで注意しながら取り組んでいてたくましかったです。
- こちらから声をかけなくても自分で考えて行動できていました。メディアをダラダラと見ることがなくてよかったです。続けてくれるといいですね。
- これからも生活リズムを整えて元気に生活できるように心がけていきたいね。自分で意識することが大切と気付いてよかったです。
- もっと早く寝られるように、夕方から夜までの時間を見直してほしいです。
- 運動不足なので一緒に散歩しようね。
- 家庭学習のスタートが遅いので就寝も遅くなっています。規則正しい生活ができるよう心がけてほしい。

みそやちゅらがっこうかけや厚んこう 三刀屋高校掛合分校

【生徒】

- 起きる時刻、メディア時間を守るのが難しかった。
- 休みの日は寝るのが遅くなりがちなので休みの日も気をつけたい。
- 土日のメディア時間をもう少し減らしたい。
- 毎日元気に過ごしたい。
- もっと運動するようにしたい。
- メディア時間をいつもより減らしてテスト勉強ができた。



- みそ汁が苦手だけど食べる！（保）
- 自分で洗面と歯みがきをする（保）
- 朝の顔洗い歯みがきを毎日する（小）
- 毎朝自分で早く起きられるようにする（小）
- バランスの良い食事と運動をする（中）
- メディア時間を減らし勉強か運動の時間にする（中）
- 一日三食ちゃんと食べる（高）
- ていねいに歯みがきをする（高）

第2回 4校園連携元気アップ運動は11月25日（月）～12月1日（日）です