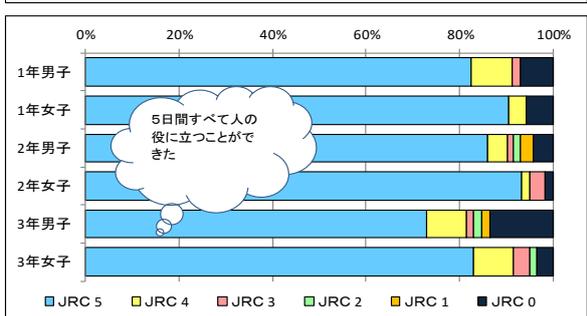
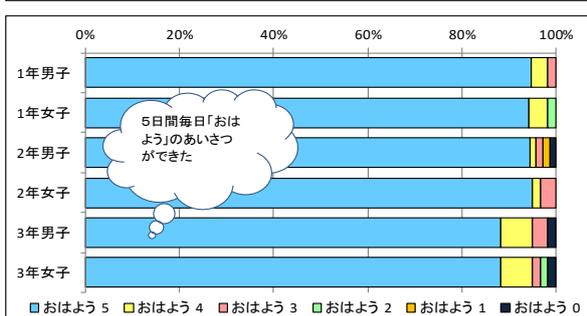
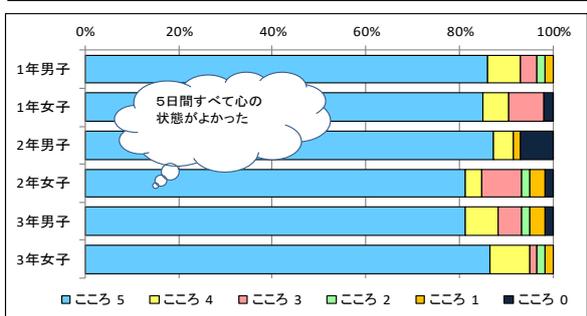
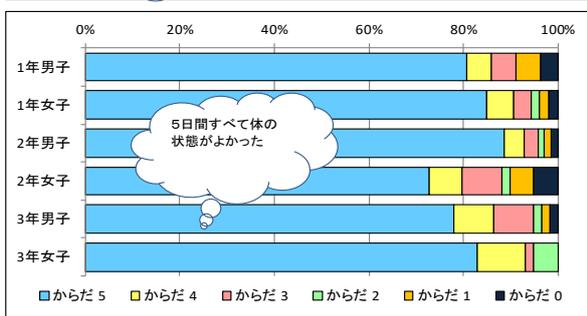
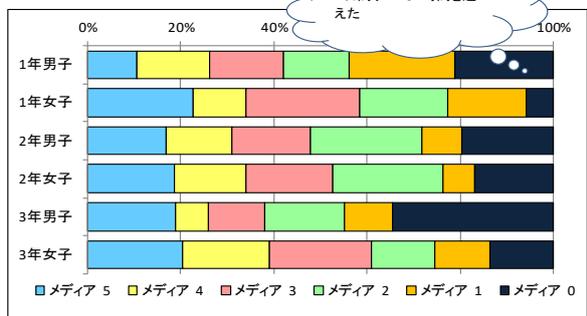
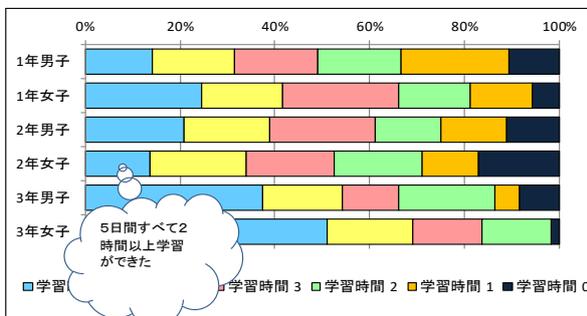
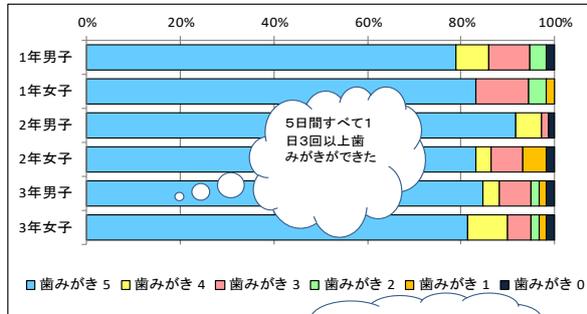
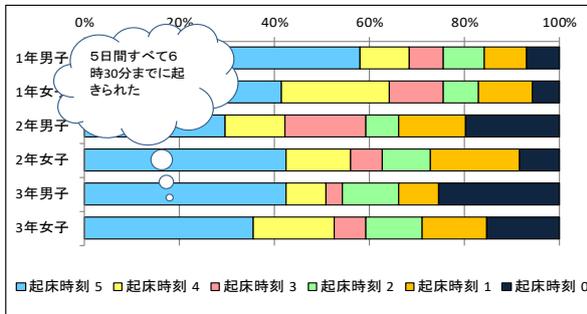
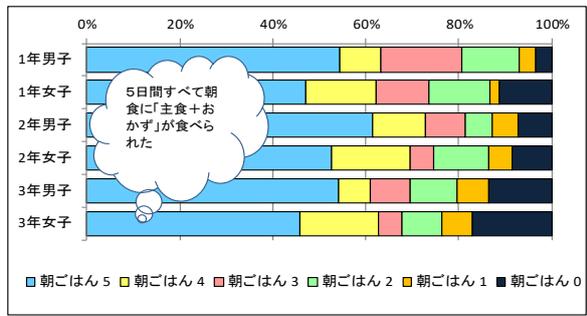
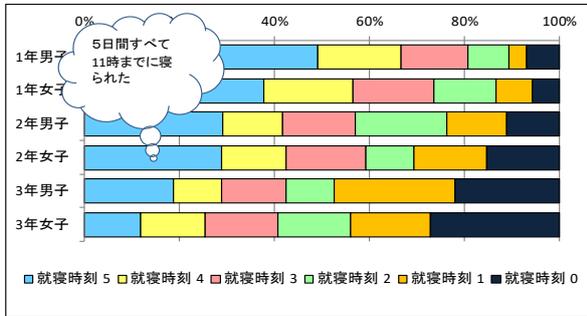


第4回 ヘルシ〜ウィークの結果

ヘルシ〜ウィークのチェック項目	
就寝時刻（11時まで）	前日のメディアの時間（1時間以内）
起床時刻（6時30分まで）	からだの状態
朝食（主食+おかず）	こころの状態
歯みがき（3回以上）	家族や友だちに「おはよう」のあいさつ
前日の学習時間（2時間以上）	JRC（人のために役に立つことができる）



5日間のうち、達成できた日数の割合をグラフにしています。

また朝食については、毎日「主食+おかず」が食べられている生徒の割合が前回よりも1.6%UPし、57.9%になりました。これは、子どもたちが毎日おいしく食べられるように、また短時間でも食べられるようにとメニューを工夫してくださり、保護者の方が愛情をもって毎日作ってくださっているおかげだと思っています。ありがとうございます。

学級・保体部の方による「朝食メニューレシピ」も、ホームページに第4弾を掲載しています。ぜひ、参考にさせていただけると嬉しいです。

今回も、保護者の方からのコメントをいくつか紹介したいと思います。

<保護者からのコメント>

【1年生保護者】

朝ごはん、少しずつ食べる量が増えました。これからもしっかり食べましょう。
授業、部活、塾、ドッジ、遊びとなかなか忙しい毎日だけど、なるべく早く布団に入って体を休めて、たくさん食べて背が伸びるようにしよう。
ヘルシーウィークの時だけでなく、毎日きちんと起きてくれれば朝ごはんもちゃんと食べられるのよね。
何かは食べているが、偏ってしまいがちなので何種類かのもを食べるようにしてほしい。
最近は勉強する間、携帯を別の場所に置いてメリハリをつけているのはいいことだと思う。自分なりにいろんな工夫をして頑張ってください。
スマホを見ている時間が長いです。5分だけと思ってもすぐ1時間ぐらい経っているのがスマホ！ 気を付けて。
宿題や明日の準備を済ませてからゲームをすれば、メディアの時間が少し減るのかな？
ここのところずっとゲームに夢中になって大切なことが後回しになってきているので、そろそろ自分で見直してみよう。
朝ごはんはパンが早いからと毎日用意しているけれど、リクエストがあれば教えてください。勉強の時はYouTubeを消してください。
勉強もしっかり集中してできるようにしよう！ メディアの時間は時間を決めて、メリハリをつけよう！
約束した時間に起きること！ 改善策は考えて終わらないように、実行してください。
朝起きた時に「まだ眠い。」と言うことが多くなりました。もう少し早く寝ることができたらスッキリ起きることができるかも。
「あとちょっと！ あとちょっと。」で長い時間テレビを見がらになっているので、自分にもっと厳しく取り組む力を身に付けてください。
寒いので野菜スープを食べてほしいです。温野菜をぜひ！ 生活は意識することで変えられます。笑顔で過ごしてください。
最近は朝食が食べられるようになったので、少しずつ食品数も増やしていきたいです。就寝時刻がどうしても遅くなってしまうので、あと30分でも早く寝られるように努力してほしいです。
ノーメディアを作れるように努力しよう。健康のためにも、早寝ができるように、メディアの時間を減らし、早めに宿題や勉強に取りかかろう！
自分で考えて行動できていると思います。後悔のないように、これからも取り組んでください。
学習時間が少ないことが気になります。日々の努力が結果につながるのだから、健康にも気をつけて集中できるようにしてください。
規則正しい生活をこれからも続けてください。寒いので、体調管理に気を付けて、疲れた時はしっかり休みましょう。
何をやるにも時間を決めて、計画的にできるように紙に書いて貼っておくといいかもしれないよ！
毎日の学習時間があまり取れていないので、家族も協力して、もう少し時間の使い方を見直していけるようにしましょう。
以前より家庭学習ができるようになったと思います。少しずつ、やらなければと自覚し、変わってほしいです。〇〇ならできはずです。早寝早起きと日々健康なことはとても良いことです。今後も健康的な生活を送ってください。
毎日疲れているようです。メリハリを付けて早く寝るように心がけ、体力をつけようね。
規則正しく過ごせています。この調子で、元気で頑張って！ 勉強時間を増やす目標は即実行をお願いします。
メディアの時間が長い日があるので、学習とのバランスがとれるよう考えてください。それ以外はしっかりできているので今後も続けてください。
メディアは自分でしっかり決めて減らしてください。疲れはためず、睡眠をしっかりとして健康管理しましょう。
視力が悪くなってきているので、メディアの時間が減ればいいのかと思います。
朝ごはんを一緒に見直します。テレビの時間を少なくしていこう！
YouTubeやゲームをする時間を減らして、本を読むようにしてください。自分で気が付いて、直すようにしてください。
朝ごはんをしっかり食べないと、勉強にも集中できないよ！ 早く起きよう心がけましょう。
帰宅後に寝てしまっ、入浴後から宿題を始め、朝方まで起きていることがよくあるので、まず入浴するとか決めて、早く寝る習慣を付けてほしい。
決めた時間に寝ることができたら、朝、ちゃんと起きられましたね。朝ごはんもしっかり食べて元気！ だけど、タブレットで絵を描くのが少し長いから、時間を決めてしようね。
朝、自分で起きてくれるとうれしいです。せめて3回呼ぶぐらいで起きてください。
早寝・早起き・朝ごはんはコロナに負けない身体づくりをしましょう。メディア時間を自分でコントロールできるよう努力しましょう。
だらだら過ごす時間が増えて、就寝時刻が遅くなっているのだから、早めに学習を終わらせて、早く寝るようにしようね。
ゲームも時間を決めてすることが大切！ だらだらするのではなく、自分に厳しく、遊ぶ時は遊ぶでけじめをつけてコツコツ頑張ろう！
勉強時間よりゲームの時間が多くならないように、自分で気を付けてしっかりと意識付けをするように。

ゲームの時間をもう少し減らしましょう。自分の中でルールを決めて、それを守ることから始めてみてください。
ごはんとパンだけでごめんね。もう一品作るね。
早寝がとにかかできていないようです。睡眠不足からの体調不良なのは明らかですね。メディア、没収しますか！？
その日やるべきことを先に終わらせる習慣をつけましょう。目覚まし時計で、一発で起きられるように！（お母さんも頑張る！）
健康指導を受けてから、気を付けて間食もやめ、ジュースも飲まずに続けている。ストレスにならないように続けてほしい。
前よりも朝ごはんを食べて学校に行けているので、これからもたくさん食べてください。部活と勉強の両立、工夫してがんばってね。疲れていて、朝起きるのがつらそうだけど、乗り切って！
【提案】テレビを見る時間帯を曜日毎に決めてみる？ 就寝時刻が遅くならないように、早く風呂に入る？
早寝早起きは何も言わずにできているので、すごいですよ！
あいさつは習慣になるから、なるべくするようにしましょう。勉強はメディアの誘惑に負けないように、時間を決めて早めに終わらせましょう。歯みがきは食後にする習慣に！
自分のペースで生活習慣を改善できていて、とてもがんばっているね。成績が上がるように、自主学習にもつなげていこう！
体調を崩しやすい時期なので、しっかり栄養をとって、睡眠時間もしっかりね。朝はもう少し早起きできればゆっくり朝ごはんが食べられるね。
自分の生活を見直すことができて良かったと思います。反省点を意識して、生活しましょう。
野菜も残さず一緒に食べて、元気に学校へ行きましょう。メディアの時間が守れたのが良かったです。

【2年生の保護者】

宿題を早めに終わらせて、早く布団に入れるように、時間配分に気を付けましょう。
部活もあり疲れていると思うが、まず宿題・自主勉強を優先させようね。
ゲームの時間が気になります。もうすぐ3年生。目標があると思うので、それに向かってリズムを変えてほしいと思います。出来る！
ただ単に長く勉強するのではなく、集中して効率よく勉強することで睡眠時間をもう少し確保できるようにしてみてください。
寝る時間が遅いので、もう少し早く寝るようにしてほしいです。決めた時間が守れるように努力してほしいと思います。
休みの日も含めて、メディアの時間が長すぎです。
メディアの時間に気を付けていたことは良かったと思います。学習時間は最低1時間は取ってほしいです。
規則正しい生活ができていました。テストに向けて勉強を頑張ろう。
メディアの時間が長く、早寝が出来ていない日が多いことを意識して直してください。
睡眠は体にとってとても大切です。コロナが流行している今、食事・睡眠をしっかりとり、免疫力を高め、感染を防ぐことが大事！自分の体は自分でコントロールできるようにしましょう。
学習時間をもう少し増やしましょう。点数はいい感じで頑張りましたね。
冬休みの生活時間が抜けて、やっと調子よくなってきたね。朝、目覚まして起きてくれたらうれしいです。
朝は目覚まし時計などで起きられます。早くないさよと言うことはほとんどありません。自分のタイムスケジュールを守って、規則正しく登校までの時間を過ごせています。ただ、スマホ・ゲームの時間が1日通算してみると若干上回っているような気がします・・・。
寒さのせいもあるのか、起きるのが遅くなりがちなので、頑張って目覚まして起きてね。朝ごはんもしっかり食べてくれてありがとう。
規則正しい生活をして、運動に勉強に頑張ろう！
家に帰って夕食後、まず勉強というベースになればうまくいきそうですよ。1時間程度勉強した後にゲームをしたらどうですか。
起床時間が早くなり、朝ごはんもちゃんと食べてくれるので安心です。規則正しく、これからも継続していきましょう。
どうしたらテレビの時間を減らせるか、自分で考えてください。
メディア以外の自由な時間を増やして、その過ごし方を意識してみよう。
夜は10時に寝ていないと朝が起きにくくなるので、早く寝てね。目覚まし時計と早寝と気合いで6時45分には起きてください。
朝は寒いので布団からなかなか出られないですよ。更に早めに声かけするようにします。
食欲は出てきたので、いろんな物を食べられるように頑張ろう。
朝食でパンが多いので、ごはん・おかずを作るようにします。歯は頑張ってみようね。
もう少し早く起きて、食事の量を増やしましょう。メディアも減らしてテスト勉強に回そう。
就寝時刻を少しずつ早くしましょう。いっぱい寝て、たくさん成長しましょう！
スマホ→お風呂ではなく、お風呂→スマホがいいと思います。
毎晩遅くまで勉強頑張っているね。もう少し早くとりかかり、早く寝られるようにしましょう。
勉強を遅くまでしているのを調整して、早く寝るようにしましょう。
親としても、人生の先輩としても何かあったらいつでも聞くからね。相談にのるからね！
寒い日が続いた週でしたが、元気に過ごせましたね。これからも健康に気を付けて生活しましょう。
メディアの時間を減らす目標を具体的に決めてみたら？
運動する量も増えているので、食事もしっかり食べて体力をつけること。睡眠時間ももう少しとること。テストに向けて生活のメリハリをつけていくこと。
1週間よく頑張りました。健康第一で過ごしましょう。
ゲームやスマホを使用している時間を少しずつ減らして、その分学習時間にできたらいいのに・・・。
最近、夜遅くまでSNSをしているようです。きちんと自分で管理して、決められたルールを守るようにしてほしいです。
朝起きられないので、もう少し早く寝てみてはどうですか？少しでも、毎日勉強お疲れ様。これからも続けてください。
早起きできた日はごはんがたくさん食べられるので、毎日早起きしてもりもり食べてください。

メディアの時間を減らして早く寝ましょう。テストが近いので、学習時間を増やすように努力してください。
なかなか宿題のスイッチが入らない時がありますね。時間を決めて終わらせるように頑張ってくださいね。
年間を通して早起きが課題でした。早起き、朝食もしっかり食べ、健康づくりをしましょう。学習時間はそのまま続けていこう！
先生が書いてくれているように、ゲームの時間を決めてしようね。そうすれば、自主勉強を1日どれぐらいすればいいのかも一緒に考えられるのでは？
時間の使い方を直しましょう。帰宅後は寝るまでの時間が限られているので、優先すべきことを意識しましょう。
とにかくゲームのしすぎです。時間を守る約束はどうなっているのかな。勉強に時間を回してください。
早く寝るために、就寝時刻を先に決めて、そこからお風呂などの時間を逆算して自由時間を過ごすといいいね。
寝る時間が遅いと翌朝しんどそうにしています。塾の日以外はあまり家庭学習ができていないようです。少しずついいので勉強の習慣をつけていってほしいです。
就寝・起床が改善できるといいですね。他の項目はバッチリなので、今後もしっかり取り組みましょう。
寝る時間が遅いので、帰ったら宿題などを早く終わらせて早めに寝ようね。学習時間は増やし、しっかり予習復習をして3年生に向けて頑張ろう。
朝ごはんは余裕を持って食べられるよう、早く起きましょう。
朝起きて、すぐに顔を洗うと目が覚めると思います。勉強もFight！

【3年生の保護者】

勉強もラストスパート！ 頑張るためにも体調管理をしっかりしないとね。
睡眠を十分にとり、バランスの良い食事を心がけ、体調管理をしっかりしていきましょう。メリハリのある生活をしていきましょう。
ゲームや動画時間は全くだらない時間です。学習時間をもっと増やして勉強に力を入れてください。
朝食だけ食べられていません。食べたい物、食べられる物を少しでもおなかに入れてね。部活をしていた時にはあんなに食べていたのに・・・。
夜は勉強しているため、寝るのが遅くなっているようです。集中して、その日のうちに寝るようにしましょう。
朝、もう少し早くキッチンに来て、ごはんを食べる時間を作ろうね。
冬は食事をしっかり摂り、体調を整えてください。朝食は大切です。
帰ってからメディアをせずに時間を生み出し、早く寝られるように頑張ってください。
夜中、遅くまでテレビを見ている日があります。早く寝てください。
夜はもう少し早く寝て、朝、15分でも時間を作って数学の1問でも解けるといいですが・・・。体調を崩さないように頑張ってください。
自分で決めた目標に近づけるように、頑張ってくださいね。
入試までもう少し。今の状態を維持して、規則正しい生活を続けてほしいです。
起床時間が遅くなった日は、忘れ物をして取りに帰ってくることもあったので、準備も大切にしてほしいです。
早寝・早起きができれば朝もしっかり頭が働いたら、頑張ろう！
自立が少しずつ見えてきました。心も体も成長してきていると見守っています。
もう少し具体的な改善策を見付けようよ。どうすれば早寝・早起きができるのか、母としては、帰ったら先に宿題を済ませばいいと思いますが・・・。
入試が近づいてきたので、計画的に学習することができていました。朝ごはんも量が少ない時があったけれど、きちんと食べられていました。あまり無理をせず、規則正しい生活をしていこうね。
視力が下がってしまったので、本当にメディア(スマホ)の使い方を考えましょう。
自分で予定を立てて、それを実行するようにしましょう。身の回りのことも後回しにしないようにしましょう。
規則正しい生活を心がけ、受験本番に向けて頑張らしましょう。
学習時間が×ではダメですよ。早寝早起きをして、頭の中をスッキリさせよう。
布団に入ってすぐに眠れるように、自分なりのルーティンを決めたいいかも。音楽はつつい聞いてしまってもあまり効果がないみたいだから、別の方法でね。
睡眠時間がかなり減っているの、食事は栄養バランスを考えてとるようにしよう。
残り少ない限られた時間の過ごし方を考えて！！ 後悔しないように。
メディアが長すぎます。受験生らしい時間の使い方をしてください。
睡眠時間の確保のため、メディアを減らし、学習の取りかかりを早くしましょう。メディアの時間が少なくなることを希望します。
やらなければいけないことから先にすませ、早く寝ましょう。
時間の使い方を自分で考えて朝早く起きるリズムもできているので、受験まであと少し、体調に気を付けて頑張ろうね！
勉強頑張っていますね。お風呂は早めに入れているので、お風呂の後は読書か片付け、明日の準備など、頭の負担の少ないものにして10時頃には布団に入ろう。
パンの方が早くて時間的にはいいけど、ごはんをしっかり食べて1日のエネルギーを作りましょう。朝の時間は余裕をもって、5分前行動を心がけよう。受験まであと少し。ファイト！
朝ごはんが少しでも食べられてよかったね。歯は大事。しっかりみがいてね。
寒くなって動きがゆっくりになっているので、時間を決めて行動しましょう。
今は特に心身の健康が受験につながると思います。息抜きを上手にとって、残り1ヶ月半一緒に頑張らしましょう。多様な日々の中、お手伝いを変わりなくしてくれて心から感謝！
野菜をしっかり摂ってほしいです。
意識してメディアに触れる時間を減らしていこう。
もう少し早く起きて、朝食をしっかり食べてほしいです。中学校生活もあと1ヶ月ぐらいなので、毎日気持ちよく登校できますように。
時間の使い方を直し、試験の日までにリズムを整えてください。
内容の濃い学習時間と睡眠を心がけてほしいです。