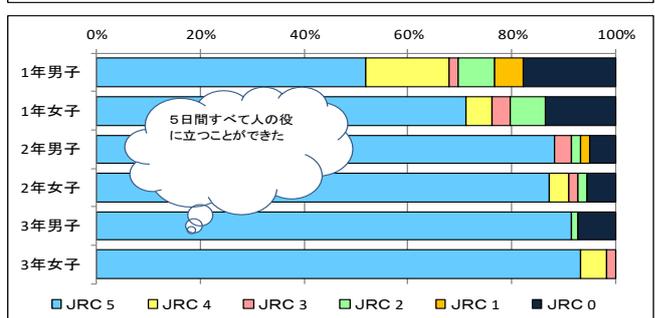
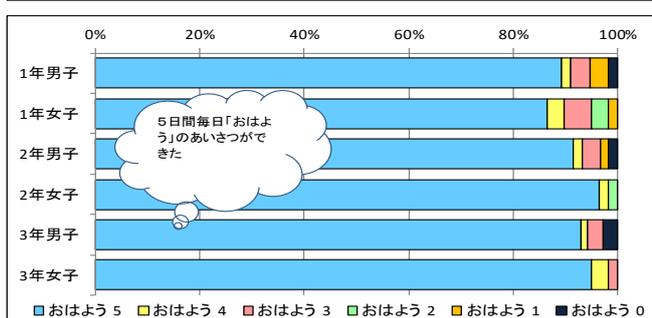
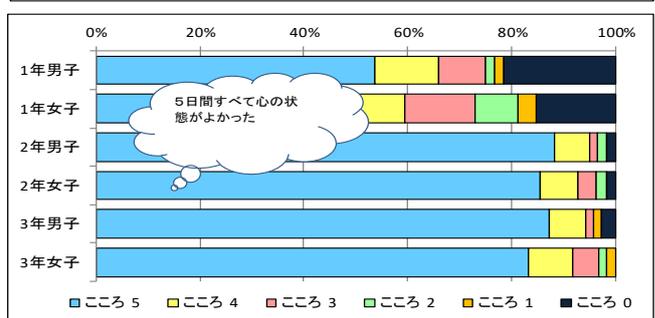
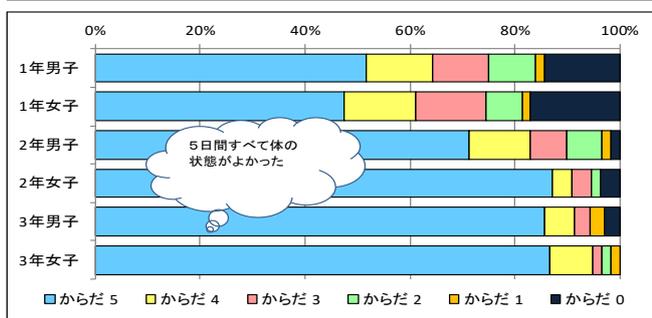
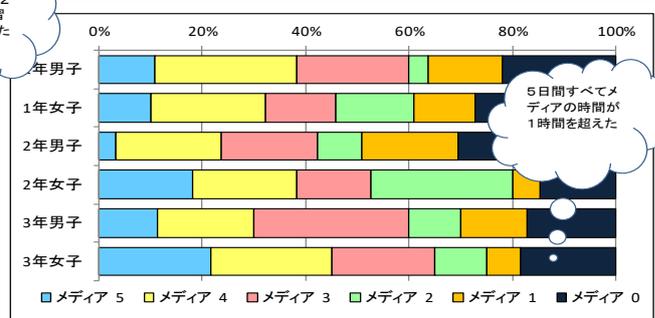
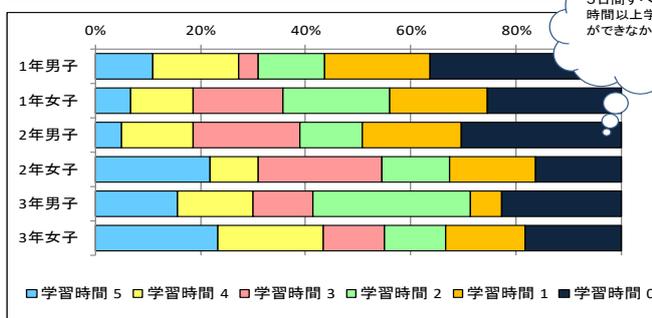
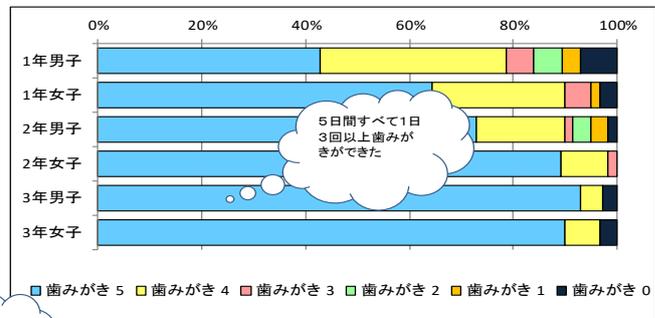
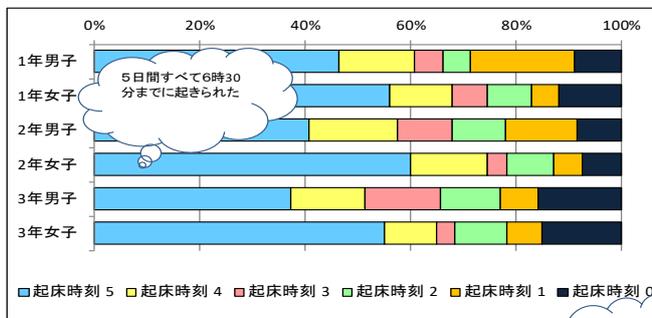
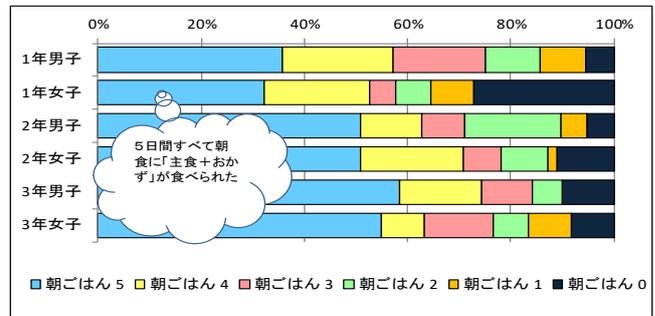
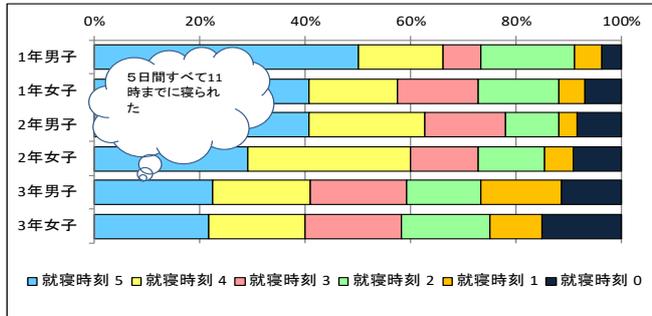


第1回 ヘルシ〜ウィークの結果

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。

10項目それぞれ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。

今回も、ヘルシ〜ウィークチェックカードに励ましのお言葉、ありがとうございました。このヘルシ〜ウィークは、一週間継続して記入することにより、自分の生活を振り返り、基本的生活習慣の改善と定着を目指すことを目的としています。規則正しい生活習慣は、生涯を通して健康な生活を送る上での基盤となるものです。中学生である今、よりよい生活リズムを身に付け、「早寝早起き朝ごはん」を実践し、健やかな体と豊かな心を培うことにより、大人になって、親となっても子どもたちに健康とは何かを伝えられるようになってくれたらうれしいです。

ーヘルシ〜ウィークの結果からー

今年度初めてのヘルシ〜ウィーク。テスト明けということも関係してか、生徒の振り返りの中でも、「気持ちが緩んでいた」「意識できなかった」というコメントが多かったです。

1年生にとっては初めてのヘルシ〜ウィークで、中学生としての生活のリズムに戸惑っている様子も感じられました。少しずつ学校生活や中学生としての生活の仕方に慣れ、健康を意識しながら毎日を過ごしてくれるようになればと思います。

 <p>就寝時刻</p>	<p>①毎日11時までに就寝できた生徒は、全体の33.7%。学年が上がるにつれ、就寝時刻が遅くなる傾向がありますが、1年生でも11時までに就寝できた生徒は45.2%でした。これから暑さとの戦いが始まります。帰宅後の時間の使い方を工夫し、しっかりと睡眠時間を確保するよう指導していきたいと思います。</p>
 <p>起床時刻</p>	<p>②毎日6時半までに起床できた生徒は、全体の48.7%。起床してから登校までの時間にゆとりを持ってほしいという保護者の意見が多かったです。十分な睡眠時間は個人によって異なると思いますが、朝、すっきりと目覚められるよう、早めに就寝してほしいです。</p>
 <p>朝食</p>	<p>③「主食+おかず」が毎日食べられた生徒は、全体の47.6%。毎日、朝食の準備、ありがとうございます。保護者の方のコメントからも、「朝、少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べてほしい」というコメントが多かったです。せっかく準備した朝ごはん、完食してほしいですね。そのためにも、登校までの時間に少しゆとりがもてるといいですね。あと10~15分早く起きられますように。</p>
 <p>歯みがき</p>	<p>④毎日3回以上歯みがきができている生徒は、全体の76%。生徒の振り返りから、「時間がなくて、朝歯みがきができなかった」という意見も多く見られました。「歯をみがくと、すっきりして気持ちがいい」そんな気持ちで、朝スタートが切れたらいいですね。</p>

 <p>学習時間</p>	<p>⑤テスト明けということもあってか、2時間以上の学習習慣が身に付いている生徒は、全体の13.9%。生徒の振り返りでは「宿題だけでなく、予習や復習をして、学習時間を増やしたい」という意見がありました。</p> <p>「学習時間を増やしてほしい」という保護者の意見が、とても多かったです。</p>
 <p>メディアの時間</p>	<p>⑥5日間全て守れなかったという生徒は、全体の21.4%。2年男子と1年生の割合が高かったです。テレビ視聴やゲーム、YouTubeに時間を費やしている生徒が多かったようです。手元に置かない時間を作ったり、制限をかけたり、まずしなければいけないことを優先したり……。メディアの時間を減らす方法はたくさんあると思いますが、一番大事なのは「強い意志」ですね。</p>
 <p>心身の健康状態</p>	<p>⑦1年生の結果を見ると、中学校生活での不安や緊張、疲れなどが影響しているのではないかと考えられます。例年、第1回の1年生の割合が高いです。中学校になって生活パターンが変わり、就寝時刻が遅くなったことや朝起きられないことなどを心配される保護者の方の意見も多かったです。</p>
 <p>あいさつ</p>	<p>⑧一番良くできている項目ですが……。</p> <p>教師の方からもあいさつをするよう心がけていますが、日常的に「気持ちの良いあいさつ」が学校の中で飛び交うようになるまでには少し時間がかかりそうです。</p> <p>笑顔あふれる元気なあいさつで、1日のスタートが切れるといいのですが。</p>
 <p>JRCの精神</p>	<p>⑨何か、人のために役立つことができたかどうかについては、81.1%の生徒が「5日間全てできた」と答えています。</p> <p>優しい言葉かけや思いやりの心が、これからも広がっていけばいいですね。</p> <p>ぜひ、おうちでも優しい一面が見えたり、良い行いをしたりした場合は、しっかり褒めてあげてくださいね。</p>

今年も、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。

【1年生保護者】

保護者のアドバイス
夜更かしを控えて、早起きできるように頑張ってください。
帰宅してからの時間の使い方を考えて、就寝時間を少しでも早くできるようにしましょう。
疲れたら病気などになりやすいので、規則正しい生活をしてほしいと思い、アドバイスをしながら生活をさせています。
早く起きて、時間にゆとりをもって、朝ごはんもきちんと食べて学校に行こうね。
10分でも早く寝て、10分でも早く起きて、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。
早く宿題を終わらせて、早寝ができるようにしましょう。
平日は、もっとメディアの時間を減らしたら時間に余裕ができるよ。
朝食のおかずが食べられるように気を付けたいですね。SNSを見るのも意識して、少しでも減らせるようにしましょう。
メディアの時間がひどい…。少しでも、机に座る時間を作ってほしいです。
朝ごはん、もう少し工夫して食べられるように応援します。苦手な朝も、もっと充実したものになるようにしましょうね。
心配していたゲームが、中学校に入ってものごく減って、驚いています。
だらだら過ごすのではなく、優先順位を決めて行動しよう。
どうしたら学習時間が増えるのか…。このままではいけないと自分で思わないと変わらないのでは…。
スマホの時間を親が制限するのは簡単だけど、自分で気付いてほしいです。
規則正しい生活が送れているね。ノーメディアの日は、早めに寝たり体をしっかり休めるといいね。
もっといっぱい食べて、大きく(身長を伸ばして)なってほしいです。
朝、ゆっくりとごはんが食べたいなら、早めに起きて準備してください。早寝・早起き・朝ごはん！
親の目が届いていない時はYouTubeなどを見がち。時間を決め、それ以外は少し休みながらでも読書や勉強を頑張してほしいと思います。
全体的に食事の量が増えてきました。この調子で、しっかり食べてね。
朝は余裕をもって起きてほしいです。学校から帰ったらすぐにテレビやタブレットを使うので、もう少し減らして学習時間を増やしてほしいです。
学習時間、もっと長く…ガンバレ！もしかしたら、テストの点も上がるかもよ！
早寝・早起きを頑張らしましょう。勉強は、少しでも毎日継続していこうね。
時間配分をしっかりと考えて行動しよう。睡眠もしっかり摂ろう。
ゲームをしている時間だけでなく、テレビもYouTubeもメディアです。目にも悪いし、勉強にも集中できなくなるので極力減らしていこう。
部活をして、ごはん食べて、宿題、勉強は大変かも知れないけれど、頑張ろう。
仕事や社会貢献も自分の健康あってのものでいいですね。心と体はつながっているから、しっかり休んでしっかりごはんを食べよう。
しなければいけないことを先にしてから、したいことをしよう。
毎日睡眠もしっかりとれていて良かったと思います。今後は、学習時間を少しずつ増やしていけるといいですね。目指せ80点以上！
友だちと連絡をとるのはいいけれど、時間を決めようね。これからは使用してもいい時間を決めます。
メディアの時間を減らすのは難しいかもしれないけれど、メリハリをつけよう！早寝の意識をもとうね。
夜は早く寝て、朝は一人で早く起きられるようにしましょうね。
中学生になって生活パターンが変わったけれど、とても充実した毎日が過ごせていると思います。たくさん食べてしっかり寝て、生活リズムを崩さないようにね。
携帯電話を使う時間が長くなっているのが気になります。親がきちんと管理しようと思います。
規則正しい生活は大切ですね。後は少し運動も頑張って、体力もつけていこう。
朝ギリギリに起きるので朝食を食べませんが、早く起きるとおなかもへると思いますよ。
毎日きちんと学習ができるよう、頑張ってください。朝ごはんは、バランス良く食べられるようにします。
朝ごはんは、できているものを自分で用意してくれるので助かります。
平日のメディアが減ってきました。ごはんもしっかり食べられています。日々の復習を頑張ってください。
平日のメディアは少ないけれど、土日が長いのもう少し自主勉をするなど努力しよう。
メディアばかりにならないように、強い気持ちでけじめをつけて、楽しんでほしいと思います。元気に学校に行けているので、うれしいです。
中学に入って就寝時刻が遅くなりました。時間を大切に、無駄なく使って、早く寝てほしいです。
早寝・早起きがきちんとできています。朝、少し早く起きて、朝勉！毎日少しずつ少しずつ。キット以下も出ると思うよ。
メディアの時間はとても気になります。本を読んだり書いたりスル時間になればと思います。
練習で夜遅くなる日があり、次の日に疲れが残るので早く寝るようにしましょう。スマホやゲームをする時の姿勢にも気を付けましょう。
いつも仕事が遅くなるので寝る時間が遅くなるけれど、お互い頑張っていきましょう。
学校生活にも慣れてきたので、少しずつ家庭学習にも力を入れていってほしいです。朝もバタバタせずに登校しましょうね。
テレビは、つけているといつまでもダラダラ見てしまうのでオフにして、テレビにもお休みをさせてあげようね。
中学になって早起きができるようになり、時間を見て行動ができるようになって良かったと思います。体と心の状態が×なのが心配です。聞く時間を増やしたいです。

【2年生保護者】

保護者のアドバイス
とにかく早起きから始めてみては？ そうすれば早く寝られるようになるのでは・・・。
テスト前だけでなく、常にもう少し勉強時間がとれるように頑張してほしいな。
朝、少し早く起きて、ゆっくり朝ごはんが食べられるといいですね。
朝、早く起きて、ゆっくりごはんが食べられるようにしたいね。メディアの時間が最近長いですよ。約束は守りましょう。
自分で書いた改善策を、次回は振り返るようにしてほしい。本気になってやろうとしないことにはできないと気付いてほしい。
短時間で集中して取り組むことを頑張って実行してほしい。ダラダラせずに、今日は何をするのか、きちんと決める癖をつけてね。
朝早く起きて時間に余裕をもてば、しっかりごはんを食べていけると思います。頑張ろう！
メディアを少なくするには、お手伝いをするのが一番！
お風呂に入っている時間が長いように思います。ゲームとお風呂の時間を短縮して、早く寝られるようにしましょう。
朝ごはんは、主副共にバランス良く食べており、こんなに食べるの？と毎回驚かされますが、完食してくれるのでうれしいです。一日の始まりなので、しっかり食べ、勉強にも集中できますように！
テレビもただただ見るのではなく、計画的に見ることで他のことにチャレンジする時間をもつことができる、という話し合いができました。
スマホの時間を減らしてください。メリハリのある生活をして、少し早く寝てください。
学習時間とメディアの時間が逆であればいいのに・・・。時間の使い方をもう少し考えましょう。
帰宅時間が遅くなってきて、今まで以上に時間を上手に使わないといけませんね。朝晩の気温差もあって、体調を崩しがちです。汗を拭いたり着替えたり、体調管理にも気を付けましょう。
声かけしなくても、メディアの時間が短くなるといいね。
起床時刻が遅くなってきて、朝バタバタしているので、もう少し早く起きようね。勉強に部活にいつもお疲れ様です。
朝ごはんがおかわりできるよう早く起きよう！ それと、勉強も家で少しはしよう。
寝る時間が少しずつ遅くなっているように思います。夕飯の時間をもう少し早くしてみるの、食事事も早めに切り上げて。それで改善できればと思います。
深夜まで友だちとスマホでしゃべるのを、まずやめよう。正しい食事、自宅での学習ができるように努めよう。
朝起きるのが遅く、朝ごはんを食べる時間がないから、早く起きて、しっかり食べてほしいです。
最近はテレビを見ることがずいぶん減りました。その分、机に向かう時間が増えたと思います。朝ごはん、母も頑張ります。
朝からしっかりごはんが食べられているね。これから暑くなるので、体調管理には気を付けていきましょう。
運動会練習や、気温が上がって疲れが出た時期で、しんどかったね。
学習時間は少なかったけれど、早寝・早起きと朝食をしっかり取っていたので、体の疲れがとれてよかったと思います。
学校生活、部活、塾と、日々忙しい生活を送っているの、体をしっかり休ませてあげることが大切です。就寝時刻を少しはやめて、十分な睡眠を心がけてください。
スマホで遊ぶ前に、先に勉強を終わらせましょう。
朝ごはんを食べる時間に、もっとゆとりを持ちましょう。
日々のゲームの時間が多すぎだと思います。バランスを心がけて、自分で気を付けるようにしましょう。
疲れがとれていない時があるみたいなので、しっかりストレッチをして、休める時にはゆっくり休んで、体調を崩さないように気を付けてね。
近頃、メディアの時間が長いように感じるがあったけれど、意識して短くしようとしていましたね。続けましょう。
タブレットを使う時間が長くなっているのが心配です。疲れている時はゲームをせず、早めに就寝しましょう。
パーフェクト やったね！ これからも早寝・早起き・朝ごはんを続けよう。
部活動の時間が長くなってきているので、今まで以上に時間を上手に使っていきましょう！
夜のうちに次の日の準備をして、お風呂に入って、ベッドで寝てください。
寝る前のゲーム、YouTubeの時間を減らしましょう。そうすれば、早寝・早起きできるでしょう。できれば、起床・就寝時間を固定できればもっと望ましいでしょう。
ゲームを減らして、勉強をもっともっと頑張ってください。努力は結果になります。
ゲーム、スマホ、タブレットよりも勉強！ 規則正しい生活をして、健康管理もしましょう。
メディアの時間＝勉強時間というバランスにしてください。
ゲームやテレビの時間を減らして、学習時間を増やしてください。毎日おかずをもっと作っているよ。きちんと書いてね。
先週よりも早く起きられるようになっていて、朝食もたくさん食べられています。
以前に比べて、メディアの時間がぐっと減っているところが素晴らしい！ 朝食にも、もう少し野菜を入れるようにしたいです。
少しずつ、早寝・早起きができるようになってきました。
学習や睡眠の時間を最優先して考えて、メディアと向き合えるようにしましょう。
朝食は、自分で作れるメニューが増えれば楽しいよ。
「早く寝ないといけない」と分かっているのに寝られていないのが残念ですね。自分の意思を行動に！ 変えるのは自分だと思います。
部活をして自転車帰りに帰ってきているのでしんどいと思うけれど、学校の準備などを先に終わらせてからテレビを見るようにしようね。
最近、起きられなくなっているのは、夜寝る時間が遅くなったからかな。起きられない朝ごはんも食べられないし、栄養もとれないし、元気も出ないね。ゆっくり休養しましょう。

【3年生保護者】

保護者のアドバイス
両親共に、早起きに協力します！ シャキッと起きましょう。
早く起きて、朝ごはんが食べられようにしましょうね。
毎日の学習時間がすごく短いので、ゲームの時間を減らして勉強してね。
運動会の練習で、体がとても疲れていましたね。これからどんどん暑い日が増えていくので、体調管理に努めましょう。
朝ごはんを食べてからの身支度など、自分なりの生活リズムができてきたね。少し乱れても、もとに戻すようにして元気に過ごそう。
朝からたくさんごはんを食べてくれるので、嬉しいし、大きな一れと思わせてくれます。一日の始まりにきちんと食事！ これからも続けましょう。
5月は体が疲れやすいのかな？ 口内炎もできてしまったし、ビタミンの多いものをしっかり食べて、たくさん寝よう！
主食が多いですね。朝も、野菜を出すよう頑張ります！
就寝時刻と学習時間に×が多いように思います。どうすれば、何を変えれば×が○に変わるのか、具体的に考えようね。他は○が多くて、よく頑張っているね。
部活や習い事で自分の時間が少ないのは分かるのですが、携帯を見る時間が長いです。早寝・早起きが苦手なので、改善してほしいと思います。
週に一度でもいい。ノーメディアデーを作ろう。目を閉じて頭を使わない日も必要。
学校で元気に活動するためには、夜はもう少し早く寝られるといいと思います。
早く起きると、ごはんの量が増えますね。もう少し体を動かして、朝もいろいろ食べられるようにしましょう。
だんだん寝る時間が遅くなってきています。受験生という自覚をもって、メディアは1時間以内にしましょう。
いろいろな食事を用意しているので、偏らず、食べてくださいね。
早寝・早起きのリズムを取り戻し、学習とメディアの時間の使い方を見直せるといいですね。
早起きは手がかかりません。せつかなので、本を読んだりして時間を有効に使いましょう。
早起きしよう！ これが一番必要！ 目覚ましは、本当に起きようと思う時間にセットしよう。
朝食を食べている時も寝ている時があるので、早く寝るようにしましょう。
朝は自分で起きられるようになったね。朝ごはんも自分でできています。勉強も頑張ろう！
メディアから離れる時間を決めてみては？
10時半までに寝ると朝起きられているので、それを目標に頑張ってね。
勉強も早寝・早起きもメディアも、注意しても全然聞きません。全て改善してください。
身支度し、ごはんを食べ、家を出るといことが何も言われなくてもできています。すばらしい！ 時々忘れ物はあるけれど、自己管理ができています。スマホタイムを少し減らしてほしいなあ。
メディアの時間が増えるばかりです。改善策は改善するために考えるものです。自分に厳しくなってほしいです。テレビをつけたままゲームをしているようですが、何事にも集中できなくなりますよ。
これからの時期は熱中症の心配があるので、十分に睡眠をとって、こまめに水分をとるように意識してください。
5月はいろいろな行事があり、体調管理がとても難しく大変でしたね。健康第一だね！
11時までに寝てください。朝も、うなずくだけでなく、おはようと言ってくれるとうれしいな。
勉強の時間を考えて、上手に睡眠をとるようにしてください。
朝食はたくさん食べてくれます。寝る時間が遅いので、早めに寝るようにしようね。
朝ごはん、しっかり食べてくれてありがとう。休日のメディアの時間が減るといいね。
質の良い睡眠をとることで、学習意欲も変わります。頑張ってください。
早寝早起きはできそうでできないので、心がけが大切です。
3年生になって、食欲も気持ちの持ち方も変わったみたいですね。この調子で、勉強も早起きも頑張ってください。
ごはんをきちんと食べるから、毎日元気なのかな。とってもいいことです。健康第一！ 元気に過ごそうね。
これからも早く起きて、ゆっくり朝食をとりましょう。
携帯を触る時間を減らして、勉強しましょう。そろそろ本格的に計画を立てて、勉強しましょう。
就寝時間が遅いため、早く起きて朝ごはんがしっかりとれていないと思います。早寝・早起きの習慣を！
これからも早く起きて、ゆっくり朝食をとりましょう。練習量が増えてくるので、十分睡眠をとるために、すべきことをダラダラせずにてきぱきこなそう。
遅くまで起きて頑張っても作業はやつつけになるし、翌日のパフォーマンスも落ちる。毎日忙しいけど、後回しにせずに計画的に！
これから暑くなるから、しっかり水分をとって、しっかり寝て、部活や勉強、いろんなことを頑張ってください。