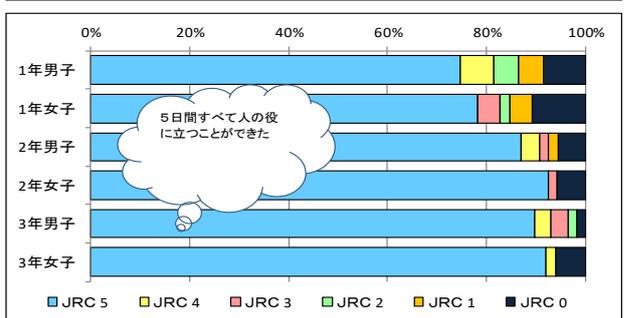
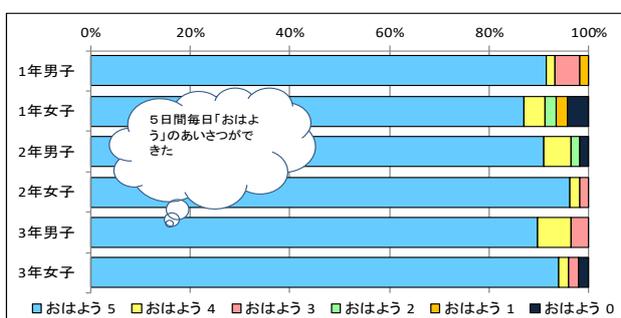
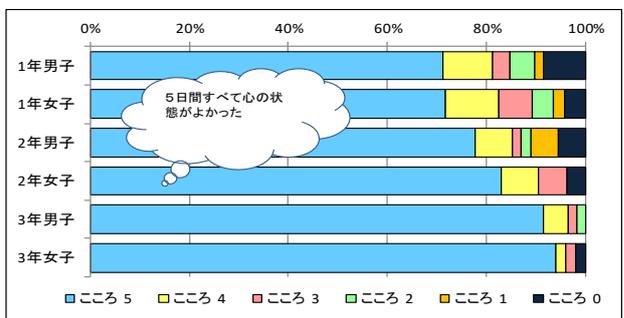
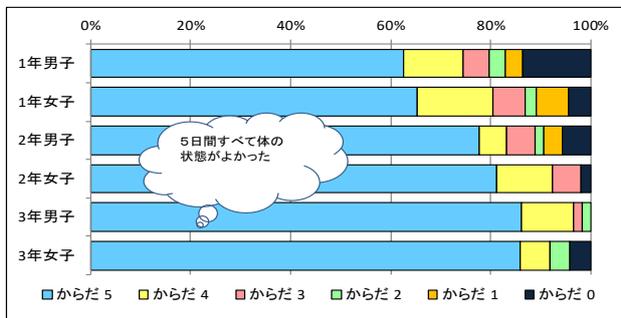
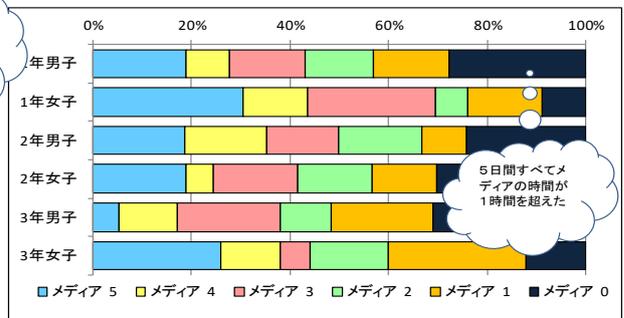
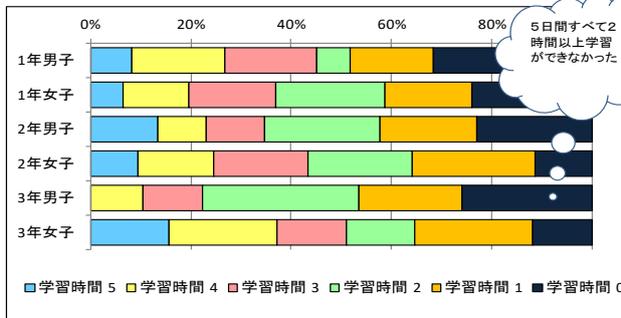
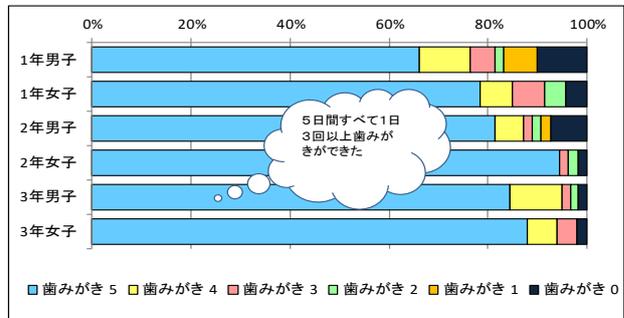
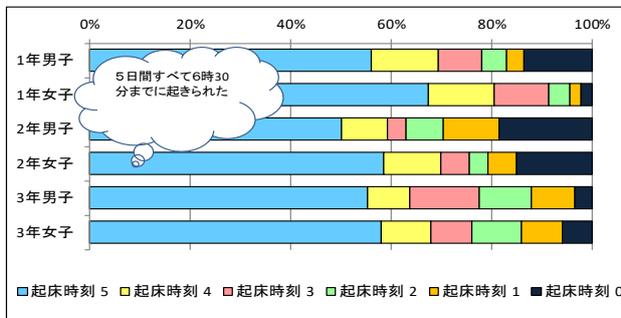
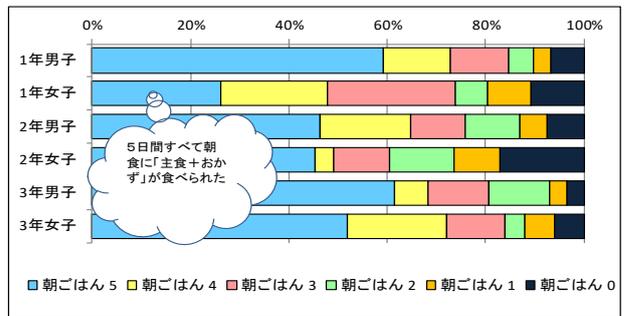
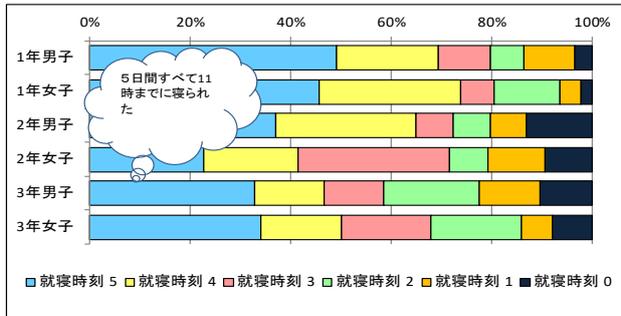


第1回 ヘルシ〜ウィークの結果

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、基本的な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。子供たちのために、心温まるコメント、ありがとうございました。今回は、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36.9%。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、今回は「5日間全て寝られなかった」「4日間寝られなかった」を併せると3年男子、2年生の割合が高かったです。生徒の振り返りの中でも、テスト明けで気持ちが緩んでいたという意見が多かったです。</p> <p>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57.2%。全学年を通じて、男子よりも女子の方が早起きのようです。「5日間全て起きられなかった」と答えたのは全体の1割で、2年生に多かったようです。</p> <p>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、早めに就寝できるといいですね。</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49.0%。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。</p> <p>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思います。あと10~15分早く起きられますように。</p>

	<p>毎朝、何を食べさせようかと悩ましいところですが、PTA学級・保体部の役員さんの方で、令和元年度から「朝食メニューレシピ」考えてくださり、ホームページに掲載しています。今年も掲載する予定ですので、そちらも参考になさってください。</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81.9%。全学年を通じて、男子よりも女子の方がよくみがけているようです。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8.8%。昨年度の第1回よりも、大幅に低くなっていました。生徒の振り返りでも、「学習時間を増やしたい」という意見がとても多かったです。ただ、学習時間を確保するためには、帰宅後の時間の使い方が重要なポイントです。</p> <p>小学校とは異なり、中学生になると「受験」という大きな目標があり、それに向けてコツコツと学習を積み重ねるために、1日の生活リズムの中に「学習時間」を位置付ける必要があります。しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり勉強して…となると、時間の使い方を工夫しなければいけません。どうしても楽しいことが先になってしまい、遅くから学習に取り組む生徒も多いようです。</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22.8%。テスト明けで、学習よりもメディアに時間をとられたり、遅くまでメディアを使用し、就寝時刻が遅くなったりしている生徒も見られました。3年男子、2年女子、1年男子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>⑦例年、第1回については「良くなかった」と答える生徒が1年生に多いです。これは、中学校生活での不安や緊張、疲れなどが影響していると思われます。中学生になって、新しい人間関係や生活パターンの変化など、大人が思っている以上に心も体も疲れていると思います。保護者のコメントからも、心配されている様子が伝わってきました。少しずつ中学生としてのリズムに慣れ、自分なりの「帰宅後の時間の使い方」が身に付くといいですね。</p>



あいさつ

⑧一番良くできている項目です。「5日間全てできた」と答えた割合は91.9%。元気の良いあいさつに驚くと同時に、うれしかったという保護者の方のコメントもありました。あいさつ運動に参加する生徒も増え、昨年度よりもあいさつの声が聞こえてくるようになりました。でも、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。家庭でも学校でも、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ですね。



JRCの精神

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、85.6%の生徒が「5日間全てできた」と答えています。1年生は、具体的にどのようなことをすればよいのかが分からなかった生徒もいたようです。また、普段からクラスのために一生懸命お世話をしてくれている生徒でも、「できなかった」と答えているケースもあり、そこは教師がしっかり認めて、声をかけていく必要があると感じました。友達のために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。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。

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(1年)
1日の時間は限られているので、有効に使えるようにしましょう。勉強時間をもっと多くしましょう。元気に学校生活が送れたことはとても良かったです。JRCの精神を忘れずに生活しましょう。
布団に入ってから眠るまでに時間がかかっているのかなと思います。学習時間が宿題のみの日がほとんどなのが問題です。
早寝・早起き・朝ごはんがしっかりできている分、勉強が面倒くさい、やりたくない…。少し頑張ることで、テスト結果にもつながるよ！ 少しずつ頑張ってみよう！
朝起きているなら、下に降りてきてほしいなあ。そうすれば、毎朝歯みがきもできると思うよ。お年頃女子だしね。
朝は自分で起きてくれるといいなと思います。起きてからは支度も早くてすごいと思います。自分で書いているように、メディアの時間を意識してほしいです。
朝食までに出発の準備を済ませておこう！ 私も、もう少し早く朝食の用意をするね。
やはりゲームの時間が多い気がします。ゲームをするのはいいですが、自分で時間を調整していけるようになりましょう。
中学生の新生活スタート。部活に勉強に、環境が変化したけれど、生活リズムをしっかり作ろう！
早寝・早起きはよくできましたね。手伝いもいつもありがとう。歯みがきは毎日チェックします。
生活リズムは自分で意識して守っています。朝も自分で起きられていますが、寝付くのに時間がかかっているのは仕方ないと思っています。学習時間の少なさがテストの結果に出ているので、改善しないとイケない…。
最近、動画を見る時間が長くないですか？ 自覚は変革への第一歩！ ぜひ自ら行動の変革を！
家に帰ってきて、すぐにお風呂に入ってくれればもっと早く寝られるはず！ 部活も始まって、疲れているだろうから携帯を見る時間を減らそう！
メディアの時間、言われなくても減らしてほしいなあ。タイマーを付けましょう。
自分の生活を意識するいい機会だね！ 元気なあいさつにびっくりしたけど、それに元気をもらったよ(笑)
自分の生活を振り返るのはいいことですね。×の部分がたくさんあるので、改善されるように日々気を付けてください。
毎日、早寝・早起きができるように気を付けてほしいです。ギリギリでは、朝ごはんも食べられません。
朝食がたくさん食べられました。部活で大変だけど、体力づくりができています。
早起きしようね。朝ごはん、がんばります！
心身の状態が気になります。テストがあったからかな。時間をうまく使って、リフレッシュしながら楽しんでほしいです。
普通のメディアの時間が気になるよ。早寝早起きは大切！ 1日の調子は、睡眠時間に影響されそう。あいさつは元気よね！
就寝時刻がネックです。食後、速やかに寝られるように、帰宅後にやるべきことを終わらせる習慣を身に付けてください。
毎日規則正しい生活が送れていますね。休みの日は、おかずを作ってくれてありがとう。料理の腕前は、母を超えつつありますね。
日々をスムーズに過ごせるように、自分で考えて、行動できていると思います。反省点や改善点を思い出しながら過ごしてください。
メディアがとにかく多すぎるので、自分で気付き反省し、1日の時間を有意義に過ごせるよう、自分で考えましょう。それが成績にも直結すると思います。
夜、もう少し早く寝ると、朝すっきり目覚められると思うよ。10時45分には寝るようにしよう！
自分から進んであいさつができるように頑張ってください。メディアの時間を守って、他のことがゆっくりできる時間を作っていこう。
早起きを続けて、ごはんをいっぱい食べて、1日を元気に過ごしてください。
中学生になって、朝ごはんの量が増えたね。いっぱい運動ができてからだと思います。起きる時間が時々遅くなっているの、起きられるようにしたいね。学習も頑張っていきましょう。
帰宅後の時間の使い方を工夫すれば、もっと早く寝られるね。部活と勉強の両立に向けて、頑張るね。
やるべきことをしてから自分の好きな時間に、と考えて行動してください。朝も毎日食べないことで注意をされないよう、自分で変えていかないといつまでも変わらないよ！
メディアの時間を少しずつ勉強時間に移行していきましょう。朝ごはんは好き嫌いせずに食べてほしいです。
早寝・早起きができ、しっかり朝ごはんを食べて登校できたね。次はメディアの時間に気を付けてみよう！
夜がもう少し早く寝られるようになるといいなと思います。平日疲れているのは分かりますが、時間をうまく使って、やるべきことを早く終わらせる！ そうすれば、土日に日中寝て過ごすというのが減るかな…。
普段から、早寝・早起きの習慣がついているからバッチリだね！ 学習の時間を少しずつ増やしていけるといいなあ。
朝、鏡の前に立つ時間が長いです。時間に余裕がある時に携帯を見て、結局バタバタしながら登校。気を付けてほしいです。
気が付いたらぼーっとテレビを見ていて、時間が過ぎてしまっている！ 見えるところに時計を置いて、やることをさっさと終わらせよう！
中学生になり、がらりと生活が変わり、いろんなことが分からないまま過ぎていっている感じです。食事にプラスできるものは考えないとイケないと思いました。
好きなことを長くするのは誰でもできること。苦手なことや不得意なこと、嫌いなことを頑張ることが大切なこと。少しでも頑張ろうという気持ちを作っていこう。
部活がある日は帰宅が遅くなるので、学習時間が少なくなりますね。集中して取り組むようにしましょう。早寝早起きできていて良かったです。
1週間よくできました！ 毎日バランス良く食べるのは難しいけれど、できる限りママも協力します。自主勉はいつも素晴らしいと感心しています。これからも続けていこう！
メディアは、メリハリのある使い方してほしいです。集中しなければいけない時に、携帯があつて集中できないなら違う部屋に置く。寝るときも同じです。自分の意識一つで変えられる習慣だと思います。
毎日目標を立てて、達成できるように心がけてください。将来の自信になります。

保護者のアドバイス(2年)
朝の5分は大事です。もう10分、いや5分でもいいので、早く起きて行動しましょう。
二度寝、三度寝する前に、ベッドから下りて顔を洗えば目が覚めると思うよ。
勉強しない日をなくすことはとても大事なことです。部活で疲れていても、30分でも机に向かう習慣をまずはつけたいですね。
メディア、学習時間は永遠のテーマかな～。意識してほしいです。
主食はとても大切。朝はあまり欲しくないと思うけれど、しっかり食べて、しっかり頭を動かし体も動かす！ いろいろと考えて作りたいと思います。
時間配分を考え、学習時間は毎日とりましょう。
朝ごはんをしっかり食べられるようになりました。後は、早く寝る習慣を身に付けよう。
〇時に家を出るには〇時までには用意して…というように、逆算して時間を決めて紙に書いてみよう！ すべてに余裕をもった時間でね。できるかな？
テスト終わりで、少しメディアの時間が多かったけれど、少しずつ減らしていったのはよく頑張ったと思います。
早く寝られないので朝起きるのが遅く、体が動かないのでごはんが食べられないという悪循環になっています。習慣を改善していかなければいけないです。
テスト明けで疲れが出ていたのか体調が良くなかったのですが、回復できて良かったです。気候に合わせて無理をせず、がんばってください。
お風呂に入ってから寝るまでの間が長い！ 携帯を見ながら、歯みがき、髪を乾かすなど、「ながら」ではうまくいかないよ。
部活で疲れている日もあると思うけれど、学習時間を意識して増やしていけるといいね！ 頑張ろう！
勉強が理由でも、寝るのが遅くならないように気を付けてね。
早寝・早起き・朝ごはん。2年生になって、朝起きるのが遅くなりました。ゆとりをもって行動できるようにしましょう。
メディアの時間が長いです。心配だけど、本人が気付かないと何も変わらないと思い、見守っています。
就寝時刻が遅くならないようになったのはいいことだと思います。勉強時間が短いことが多いので、朝に15分でもいいのでやってみては？ タブレットの時間には注意してね。
朝は自分で起きて、いつもしっかり朝食を食べ、ゆとりをもって出発できているのでこれからも続けてほしいです。メディアの時間は多いと思うので、やめるのは無理でも、減らせたらいいね。
学習時間はただただとるのではなく、短時間で中身のある勉強をしましょう。
朝ごはんがおいしく食べられるように、もう少し早寝・早起きを頑張ってください。
自分の大切な時間を、きちんと自分のために使ってください。勉強も好きなことも、時間は無限ではありませんよ。
最近、朝ごはんを食べるために自分で早く起きるようになりました。よく寝て、よく食べて、身長を伸ばそう！
早く就寝した時はすっきりと起きられるし、お肌の調子も良くなるからニキビも減るね！
朝ごはんをしっかり食べてほしいです。勉強も計画を立てて取り組んでください。
就寝時刻を考えていきましょう。朝が起きられず、朝食が食べられないと大変なので、一緒に頑張ろう！
ゴールデンウィークが終わって運動会の練習などが続き、少しお疲れ気味だったね。そんな時はまず、体を休めるために早く寝ること！
部活から帰ってから少しのんびりしすぎな気がするので、自分でしっかり時間配分を考えて生活しよう。
今回、運動会の練習などで疲れていたけれども、起床時刻も守れていたし、規則正しい生活ができていたので良かったです。
朝ごはん、ちゃんと作れるように母も頑張ります！
毎回寝る時間が遅いと気付いていながら、お風呂を早く済ませても宿題を早く終わらせても寝るのが遅くなっています。一度リセットするつもりで無理にでも早く寝てみて、それを繰り返して、習慣になったら体のリズムが整うのではないかと思います。
することの優先順位を決めて、1日の疲れがその日のうちにとれるように、睡眠をしっかりとりとってください。
起床時刻はどうか守れていますが、前日の就寝時刻が遅かったりメディアの時間が長かったりするとすっきり起きられていないような気がします。朝の目覚めをより良いものにするためにも、メディアを減らしてみましょう。
寝るのが早い分寝起きは良いのですが、もう少し夜に学習しても良いかと思います。寝る前や食事の前後の挨拶もきちんとしてくれるので、元気に頑張ってください。
自主勉を積極的にやっていることはいいことなので、これからも続けていこう。朝ごはんをパンだけでなく、ごはんやおかずを食べてください。
前よりもたくさんごはんを食べられるようになったと思います。毎日忙しいけれど、もう少し勉強時間を増やして頑張ってもらいたいです。

【3年生保護者】

保護者のアドバイス(3年)
就寝時刻が非常に遅く、心配です。少しずついいので、早く寝ることを意識して実行していきましょう。
ずっとゲームをしているのが気になります。メディアより、たくさんいろんな人と話をしましょう。
スマホを使う時間と学習する時間をきちんと自分で区別して、両立できるように！
習いごとがある時は、行く前に宿題や勉強をなるべく終わらせて、帰ってからすることを少なくすると早く寝ることができると思います。総体に向けて、しっかり睡眠がとれるようにしてください。
睡眠がしっかりとれるようになりました。これからも続けていきましょう。
朝からたくさんごはんを食べてくれるのでうれしいし、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。
朝ごはんをしっかりと食べてから登校できているので、安心してます。メディアは、気が付いたら長時間経っていることがあるので注意しましょう。
とにかく早く寝る！ 良い睡眠を！ よく食べて、元気に。がんばれ！
学習にとりかかる時間を早くすれば就寝時刻も早くなります。時間の使い方を考えよう！
メディアの時間がとにかく長いので、テスト期間中ぐらいはやめてほしいです！
学習や生活面、いろいろと頑張ってくれてありがとう。その姿を見たらうれしいです。
メディアにとらわれると、時間はあっという間に過ぎていくよ。少しずつ計画するくせをつけて、改善していこう。
部活に勉強に大変だけど、「敬」の項目(心身の状態・あいさつ・JRC)が全部Oというのは、親としてホッとしています。
夕食が終わって、うたた寝をしてしまう前に早めにお風呂に入りましょう。疲れをとって、次の日にベストな状態にするのも自己管理です。
メディアの時間が長くなって、睡眠時間が減っていて心配です。早寝・早起きして、朝食をしっかりと食べてね。
暑くなるにつれて、体力をしっかりとつけて、熱中症にならないようにしましょう。早寝・早起きして、朝ごはんをしっかりと食べられるよう頑張ろう！
部活時間も長くなり疲れていますが、しっかりと食べて少しでも早く寝るように心がけましょう。
寝る前のスマホは、なかなか眠れない原因。メリハリをつけて生活しよう！
昨年よりもメディアの時間が減りました。学習の時間を決めて、けじめをつけて学習をしてほしいです。
朝食をしっかりと食べて出発することができた週でした。毎日こつこつ勉強しましょう。
今回は一度も全てOの日がなかったのが残念でした。部活時間が長くなり、体力面も大変だけど、受験生として学習面も意識して頑張ってください。
学習も部活も、中学校生活の中で最も体力がいる時です。健康第一をモットーにファイト！
夜寝る時間が遅くなっているの、ゲームを早くやめて寝る時間を増やし、早く起きてほしいです。
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！
勉強を先にして、学習時間をもっと長くするように気を付けましょう。メディアは勉強が終わった後に、1時間以内になるように気を付けてするようにしましょう。
ゲームを減らそう！ 毎日振り返って、前日よりも30分ずつ減らしていこう。
メディア時間がゼロの日がないのが残念です。中学3年生、いろいろと忙しい学校生活だと思えけれど、精一杯頑張れる時なので何事もやってみよう！
歯みがきをせずに寝ることが多いので、眠くなる前にみがく習慣をつけてね。ダラダラ食べないように。
引き続き、バランスのとれた生活を心がけ、心身ともに健康な毎日でHAPPYに！
目が覚めたら「今日も頑張ろう。」と思えるように、何事も前向きに頑張っていこう！ やる気を出していきましょう！
スマホを見ている時間が多くなってきているので、先に2時間の学習ができてから、ごほうびのスマホ時間にしたいです。
部活が土日もしっかりあって、疲れていると思います。時間を上手に使って、少しでも長く勉強時間がとれるようにしましょう。
メディアをやめる時間を決めましょうか？ 自分から終わらせるようになってほしいです。
無駄だと思う時間を意識して減らし、有効に時間を使ってください。朝食の時間を確保して！
寝る前にYouTubeばかり見ていると、脳が興奮して良い眠りにつけません。時間を決めて見るようにしましょう。
週末に生活が乱れる傾向にあるように思います。気を付けたいですね。
寝る時間を決めて、守れるように準備しましょう。ゲームより、今は勉強ですよ！
やることがなければスマホをいじる…をやめて、学習に取り組んだり本を読んだりしてほしいです。だらだらしないで、時間を大切に！
帰ってからの時間の使い方を見直せば、まだまだ改善の余地あります。睡眠時間を確保できるように工夫してみましょう。
時間があればすぐにメディアを手取るくせがついてきているので、少し離れる時間を作った方がいいかな。
朝はきちんと食べて行ってほしいです。ゲームの時間が勉強時間を越えている日しかないの、きちんとすることしてから遊ぶように気を付けてほしい。
メディアが多いです。その分、他のことに回して、目を休ませよう。
早寝・早起き・朝ごはん、とてもいいリズムでできていると思うよ。これからは学習時間が大切になってくると思うから、計画的に時間を使えたらいい成果が出ると思うよ。