

第5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

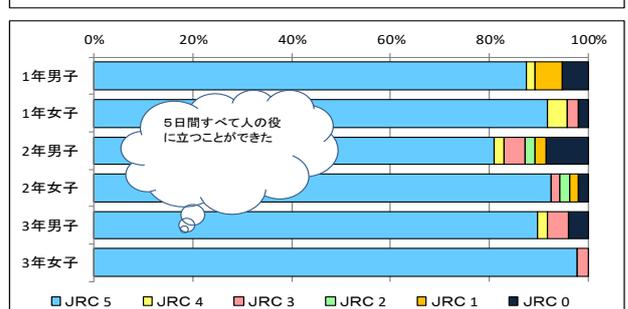
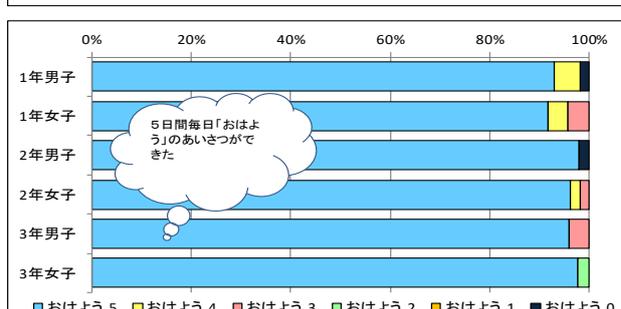
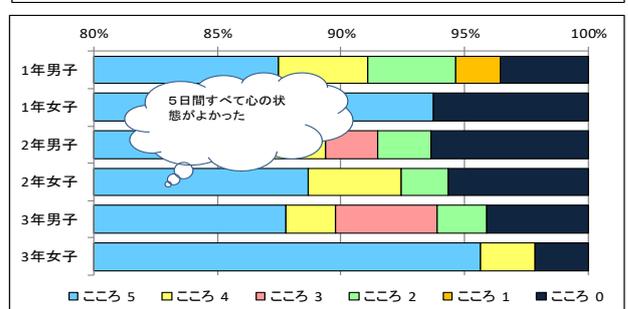
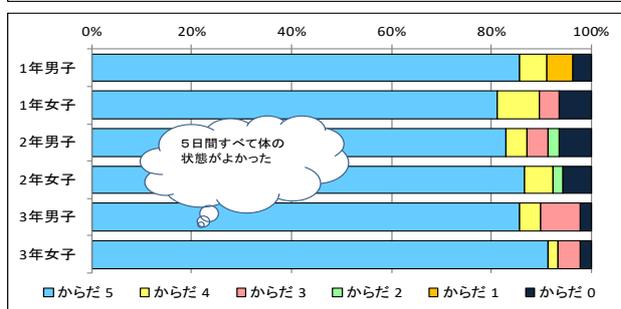
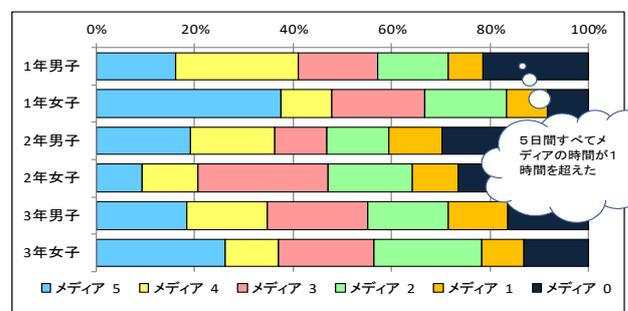
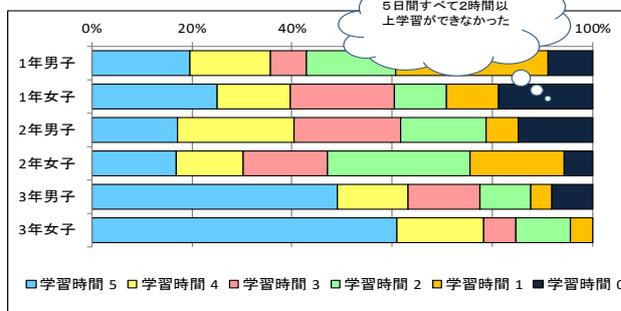
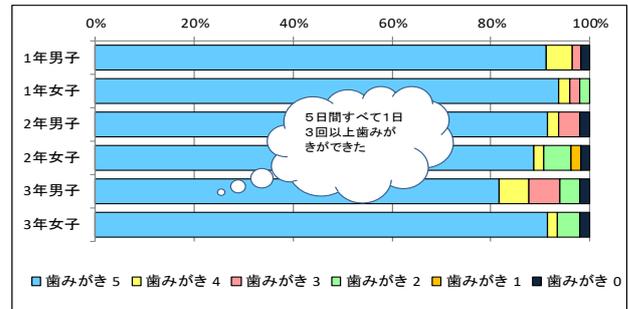
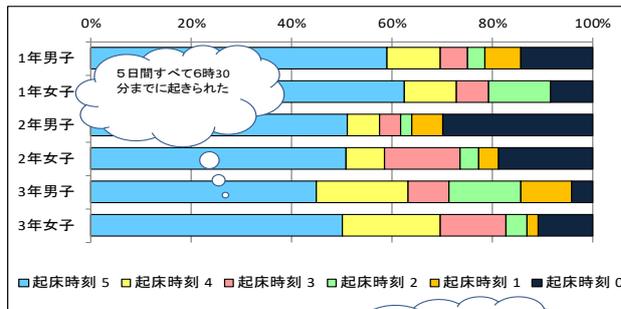
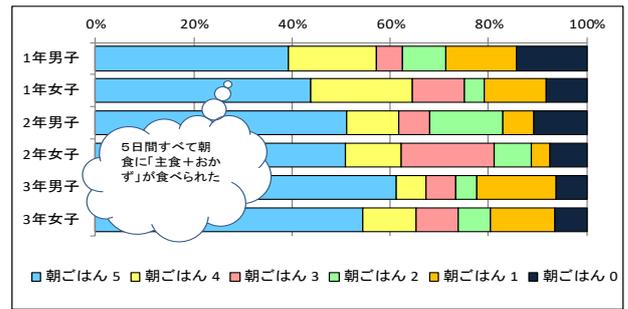
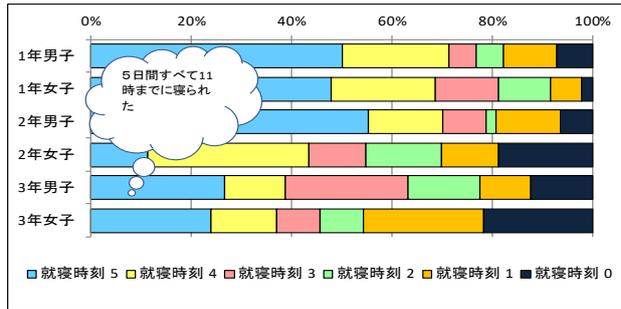
就寝時刻（11時まで）	前日のメディアの時間（1時間以内）
起床時刻（6時30分まで）	からだの状態
朝食（主食+おかず）	こころの状態
歯みがき（3回以上）	家族や友だちに「おはよう」のあいさつ
前日の学習時間（2時間以上）	JRC（人のために役に立つことができる）

令和4年度 第5回 ヘルシ〜ウィーク集計結果

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	全校
提出者数	56	48	47	53	51	46	301
在籍	62	51	58	63	60	57	351

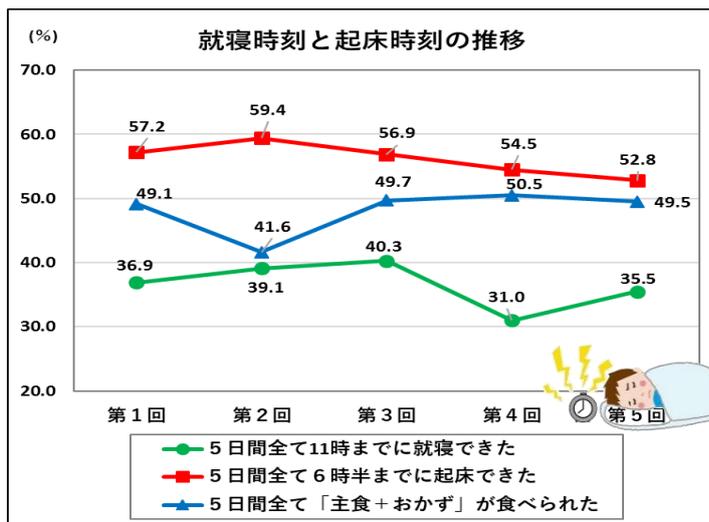
2023.1.10~1.16

提出率 85.8 %



一 年間を通して

- ・第1回は連休明け・運動会前、第2回は総体前、第3回は夏休み明け、第4回は2学期末テストの前・新人大会前後、第5回は冬休み明けにヘルシ〜ウィークを設定しています。



これらのグラフは、5日間全て守れた生徒の割合を示しています。

【就寝時刻】

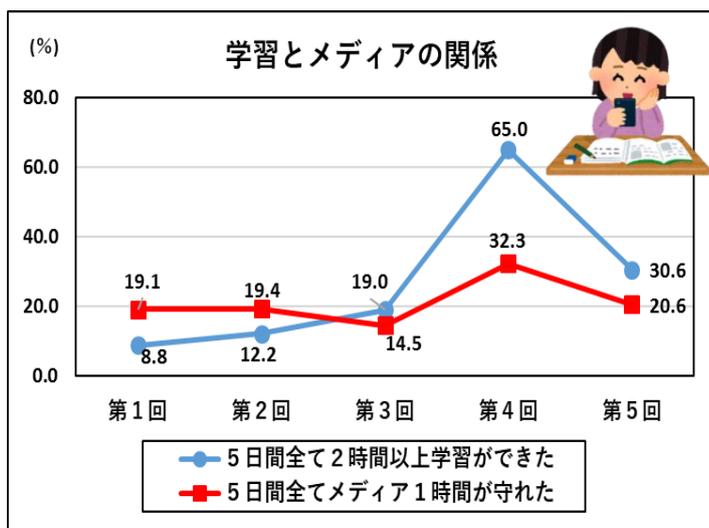
「早寝・早起き・朝ごはん」の中では、大きな課題の一つ。特に第4回については、2学期末テストの前ということもあり、遅くまで勉強していた生徒が多かったようです。11時までに就寝できた生徒は30%台に留まっているため、帰宅後の行動の優先順位をつけて、効率よく学習していくことが望めます。また、就寝前のメディアの使用も影響していると思われます。

【起床時刻】

この項目については寒さも影響してか、回を追う毎に下降傾向を示しています。就寝時刻が遅く、朝起きられない、二度寝をしてしまうという生徒も多いようで、朝の準備にゆとりが持てていないのが現状です。「自分で起きてくれたら・・・。」と思われる保護者の方もたくさんいらっしゃるようです。毎朝、気持ちよく自分から起きてくれると、保護者の方の負担も軽減されますね。

【朝食】

この項目については、「主食+おかず」を基本としています。パンやごはんなどの主食におかずになる食材が一品でも食べられている場合は○にしています。例えば、ゆで卵1個やスープなどでも主食にプラスされていれば○ですが、主食と果物だけ、主食と飲み物だけ、パンにジャムを塗っただけの場合はカウントしていません。継続して見ていくと、朝食を食べる習慣がなかった生徒がおにぎりを食べるようになったり、パンだけだった朝食にスープをプラスするようになったり、朝ごはんを自分で準備するようになったりと、数値だけでは分からない変化を見ることができます。また、保護者の方のメッセージを読む中で、毎朝朝食を準備してくださっているのにギリギリまで寝ていて、朝食を完食せずに登校している現状も把握できました。



【学習】

第3回までは、2時間以上の学習習慣が身に付いている生徒が20%を切っていましたが、さすがにテスト前となると65%まで上昇しました。(35%の人にも頑張っただけ) 1年生も、中学校生活に慣れ、学習時間が増えた生徒がたくさんいました。

【メディア】

一人一人を見ると、平日に3時間以上メディアを使用している生徒もたくさんいますし、まだまだ課題はたくさんあります。

ただ、学習時間が増えることによって、メディアの時間を減らすことができるということを実感できた生徒も多かったようです。また、今年度、家庭内でメディアに関するルールについて話し合ってきた家庭もありますし、具体的な対策を考え、実践している生徒もいます。

「早寝・早起き・朝ごはん」は生涯を通じて健康な生活を送る上での課題ですね。来年度も、お子様のために「ヘルシ〜ウィーク」へのご協力をよろしくお願いいたします。

保護者の方からのコメントを学年毎に紹介します。

保護者のアドバイス(1年)
時間を有効に使うことはとても大切だと思うので、優先順位を考えて行動できるようにしましょう。
メディアの時間は、自分で気を付けないとできないので、頑張ってほしいです。早寝・早起き・朝ごはんは頑張っています！
朝食時、テレビをつけるとつい見入ってしまい、食べるのに時間がかかって出発が遅れるので、「テレビをつけない」または「早めの朝食にする」などしてほしい。
運動の時間を作って、元気に動いてください。寒いけど頑張りましょう。お手伝いは助かっています。
今週は夕食も少し力が抜けていたようなので、朝食も振り返ってみるとあっさりしたものになっていますね。記録があるとよく分かりますね。
目覚まし時計で起きられる日もありました。寒い時期というもあり、毎日自分で起きられないですが、少しずつ努力は見られるので、頑張って続けてほしいです。
苦手な野菜も少しずつ食べられるようになって、すごいね。
朝ごはんは自分で用意して食べられました。自宅学習が疲れてできないのが気になります。
体と心はつながっているんだね。体づくりは中学生にとって一番大切なのもかもしれない。早く寝ましょう。
一人部屋になりましたが、朝はきちんと自分で起きていますね。夜寝るのが遅いので、早めに布団に入るようにできたらいいね。
二度寝してしまうなら、もう30分早く寝るようにしてみてもいいかな？
就寝時刻が遅くなっているのが気になります。寝不足を実感していると思うので、時間を有効に使って前倒しで動くことを一緒に考えてみましょう。
嫌いなものをゆっくり食べると、もっと嫌いになります。割り切って食べよう！
毎日2時間、勉強時間は確保できましたね。あとは中身！メディアは守れるようになりました。
学習時間をプラス30分にできるように、メディアの時間配分を考えよう！
久しぶりのパーフェクトおめでとう！ 中学校生活にも慣れてきたので、新たな目標を目指していこう！
ゲームの時間は減ったように思いますが、YouTubeを見る時間が増えたように思います。視力の低下もあり、メディアの時間を考えましょう。
学習時間をもう少し増やしてほしいと思います。休む時はだらだら休まず時間を決めて休み、切り替えて取り組めるようになってほしいです。
早寝100点！ よく頑張ったよ。
前回の反省から、今回は朝ごはん頑張りました！
スマホから離れる時間をもっと意識しないといけないと思います。自分の気持ち一つで変えられることなので、日々意識してほしい。
「おはよう」の挨拶を毎日できるようにしましょう。自分で一日のスケジュールを決めて勉強できているのはすごいね。
テストがある時だけ勉強するのではなく、日頃から復習などの勉強を頑張ってほしいです。携帯も触るなら、することをしてから触ってください。
いつも時間を見付けては勉強しているので、感心しています。診断テストに向けて、自分のペースで頑張ってください。見守っています。
まずは、早起き・朝ごはんから改善・努力をしてほしいです。もう10分でいいので、まずは週1回だけでも頑張ってみましょう。
メディアの時間を自分で調整できるようにしてください。「もうそろそろ時間だから、このゲームを最後にしよう」とか計算しながらしてほしいです。
冬休みが明けての1週間、生活リズムを見直すいい機会でした。睡眠時間がとれるようにしてほしいですが、ごはんを食べながら一日の様子を話すことも大事だと思うので、場人酔を考えられるといいなと思います。
早寝・早起きはできているね。メディアは1時間以内を守るように気を付けよう。ヘルシ〜ウィークだけでなく、普段の生活から気を付けよう。
メディアの前にしっかり学習をするように計画を立てよう。早起きは自分に厳しく！ 続けられると自信がつきます。

保護者のアドバイス(2年)

体力の回復には、早寝・早起き・朝ごはん！ 目標を決めて頑張ってください。

毎朝自分で起きてくれるようになり、こちらの負担が軽くなりました。

寝る前までYouTubeを見ていて何度注意しても直らないので、いい加減直してほしいです！

寝る前にスマホをリビングに置くというルールはまだまだ定着していないようですが、置いた日の翌朝は多少早起きができている気がするので、もう少し努力してみましょう。

こたつでの二度寝が目立ちました。目を覚ますためにも朝起きてすぐ顔を洗い、着替えを先にしよう。

学習時間とメディアの時間が同じぐらいなので、もっと学習時間を増やしてメディアは1時間以内に行えるようにしよう。

メディアの時間を睡眠や学習に回せるように、自分で気を付けて行動しよう！ 最近は早起きできているので、この調子で！

朝食は納豆が好きでよく食べているのですが、同じものばかりになりがちなので、もう少し気を付けようと思います。

スマホを見てしまうと、あっという間に時間が過ぎてしまいます。後悔ないように気を付けよう！ 寝る前にスマホを見ると寝付きが悪くなるので、気を付けて！

何をすべきか分かっていると思います。少し我慢をする意思を強く持ちましょう。

いつも先生からのアドバイスにやる気が出て、明日からのごはん作りを頑張ろうと思えます。

なかなか起きられない日でも、朝ごはんは食べられているので良いことだと思います。菓子パンだけといった単品にならないように親子共々気を付けたいと思います。

朝、なかなか布団から出られず、もたもたしてしまう私を横目に、さっと用意を始められてえらいね。いつも朝、何か食べようとしているし…。

朝食についての意識が変わってきて良かったです。最近スマホを手に入れたので、メディアの時間が増えているのが気になります。メリハリをつけてほしいです。

どうしてもメディアの時間が長くなります。自分の中で小さな目標を決めて、守れたら小さなごほうびをもらえるなど、まずはできることから少しずつ努力をしてみるのもいいかもしれません。親子でチャレンジしてみましょう。

最近は早く寝られるようになったので、続けていけたらと思います。ぐっと寒くなったせいか、朝起きるのが遅くなるがあるので、余裕を持って一日の始まりを迎えられたらいいなと思います。

朝、食べたり食べなかったり、ムラがあるので時間に余裕を持って動いてほしいです。

ごはん中にメディアは使用しないでほしいです。食べ終わってから勉強をして、余裕があればゲームをすればいいと思います。

7時間睡眠を目標に、生活リズムを整えましょう。平日・土日問わず、決まった時間に寝て決まった時間に起きましょう。

寒い冬の夜は、お風呂でゆっくり体を温めて早めに寝ようね。寝る時刻が遅いのはメディアが原因と分かっているのなら、そこを変えていきましょう。

いつも言っているように、メディアを否定はしないけれど、勉強時間よりメディアの時間が多くならないようにしてほしいです。

寒いときこそたくさん食べて、温まってほしいです。

朝食も自分から作ってくれる時もあり、助かります。夕食の残りのおかずも食べてくれます。

保護者のアドバイス(3年)
毎日元気で、朝食もしっかり食べられています。ただ、就寝時刻が遅いのが気になります。まずは、5分でも早く布団に入ることを心がけてください。日々意識して、早く寝るともっと元気に過ごせます。
朝ごはんを作ってから時間が経って、冷たくなったものを食べているので、あったかい時に食べてほしいなあ。
体調管理が大事！(勉強より大事)
朝晩とても寒いので、なかなか起きづらいですが、しっかり早起きできているので安心しています。健康に気を付けて、受験まで頑張れるようにサポートしていくので、手洗い、うがい等しっかりしてください。
これからも、メディアの時間を減らし、計画的に受験勉強をして、規則正しい生活を続けましょう。
勉強を始める時間が遅すぎて、むだに就寝時刻が遅くなっているのを改善してほしいです。
日々頑張ってくれて、ありがとう！ あとはお手伝い…。
夜にうたた寝をせず、思い切ってお風呂に入って眠いときは潔く寝ましょう。体が睡眠を欲している証拠です。無理をすると必ずしわ寄せがきます。そして免疫力低下につながり、感染しやすい体になってしまいます。体は資本です！
入試直前の週で、学習はいつも以上に頑張っていました。その分早寝・早起きがあまりできない日が多かったです。しっかりと睡眠をとって、頭や身体を休めることも大切だと思うので日々心がけて頑張ってください。
メディアの時間を減らして優先順位をつけ、宿題や自主勉強を早く終わらせて、残りの時間で好きなことをするようにしよう。早寝・早起きをして、もう少しゆとりをもって学校に行けるようにしよう。
本当に3年間、朝食をよく食べ、部活も頑張り、勉強もしっかりこなし、毎日よく頑張っていると思います。メディアの時間だって息抜きは必要だから、後は時間の使い方だと思うなあ。
これからもバランス良く食べ、時々体を動かして集中力を持続させていこう。健康第一で！
体力や免疫力を高めるためにも、睡眠時間を確保できるように一日のタイムスケジュールを考えよう！ 入試まで1ヶ月。身体に気を付けて頑張ってください！
朝ごはんをしっかり食べよう。少し早めに起きれば、焦らず準備ができるよ。
毎日テレビを見る時間が長いのが気になります。早く寝て、きちんと起きよう。
受験まで六は封印です！ 死ぬ気で勉強してください。
学習に集中して取り組むために、メディアの時間や睡眠時間を考えて計画的にするように心がけてください。
メディアの時間と学習時間の切り替え、ON・OFFを守り、集中して勉強しましょう。中学生活もあと少しです。頑張ってください。
休みの日のメディアの時間を減らして、計画的に勉強しましょう。よく頑張っているけれど、勉強時間を朝型に変えられるといいね。あと少し、頑張れ！
学習とメディアの切り替えが上手にできていると思います。あとは、メディアの時間を減らして体と頭を休める時間にしてほしいです。
少しずつですが、朝自分から起きてきています。メディアの時間を学習時間に充てるのは、とても良い考えだと思います。
学習時間がしっかりとれているのは素晴らしいですが、就寝時刻が遅くなるのが気になります。大切な時期なので、体調を崩さないように気を付けてほしいです。
スマホを没収してから、やっといい感じで机に向かっていると思います。ここまでやらないと…と言う思いですが、生活の質を高めてほしいです。ごはん、頑張ります。
休日の予定を考えながら、メディアの時間が多くならないように気を付けていました。
夜寝るのが遅くなりがちなので、学校から帰ったら先にやるべきことを済ませておいて、いつでも時間が来たら寝られる状態にしていきたいです。
あともう少しです。学習も体調も大事にしてくださいね。寝る前の30分はメディアなし！で過ごせたらいいと思います。いい睡眠をとれるようにしましょう。
メディアを減らして早く寝るようにすること。1回で起きてこられるようになったから、次は目覚まし時計で自分で起きてきてね。
段々と起床時刻が遅くなってきています。体調を整える意味でも、早寝・早起き、規則正しい生活を心がけるようにしてください。
いつも元気に「おはよう！」と言ってくれるのがうれしいです。