

第3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

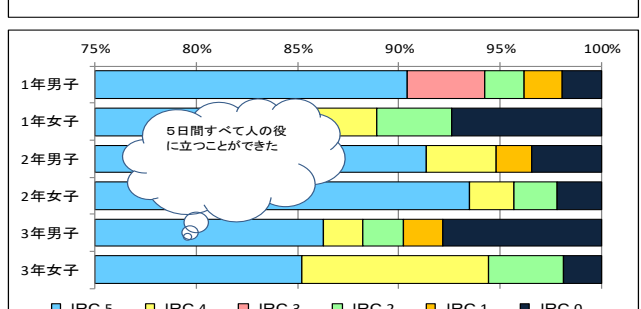
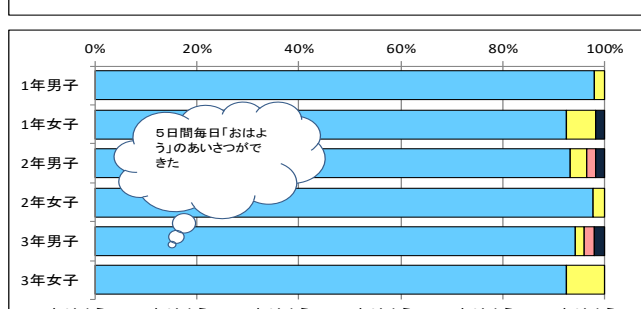
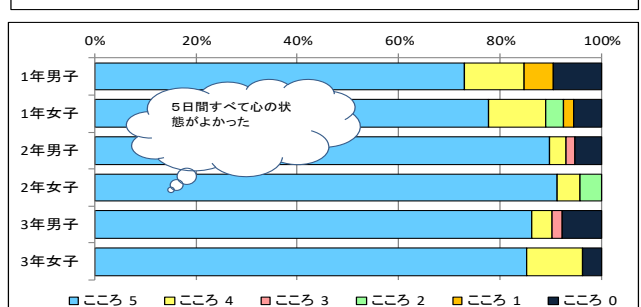
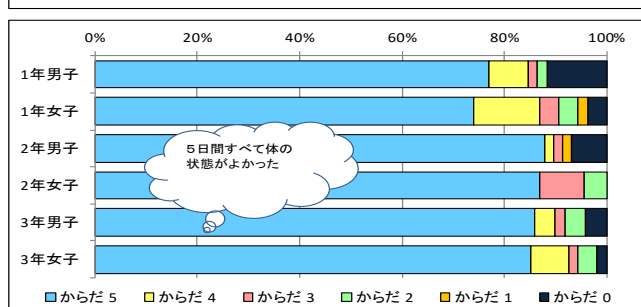
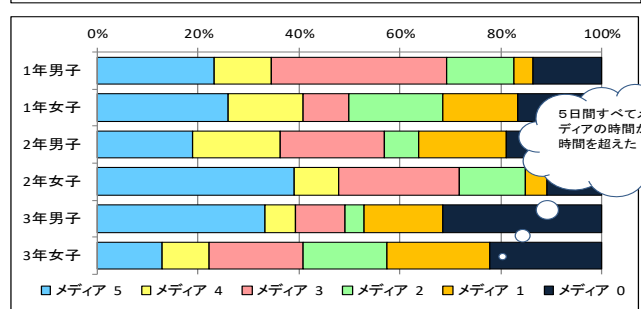
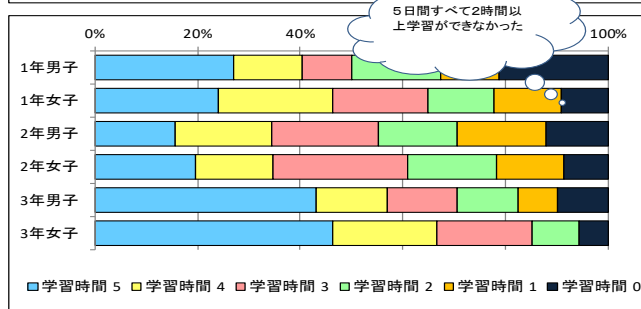
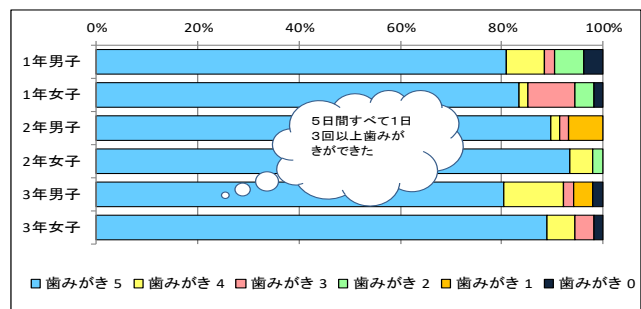
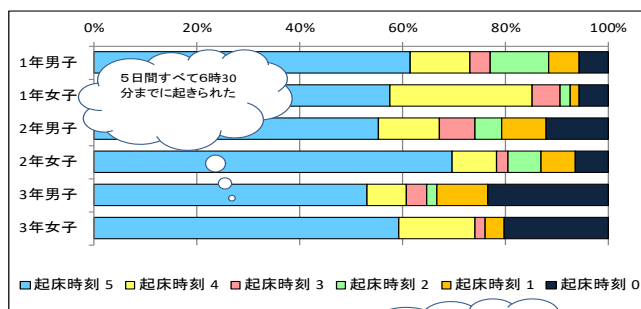
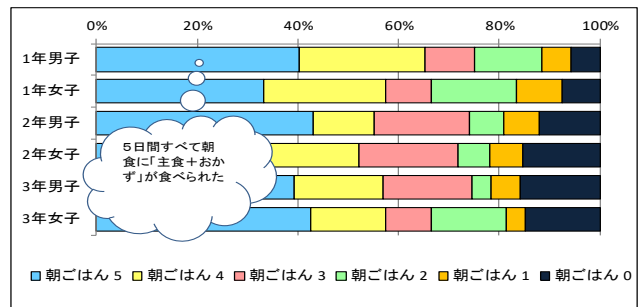
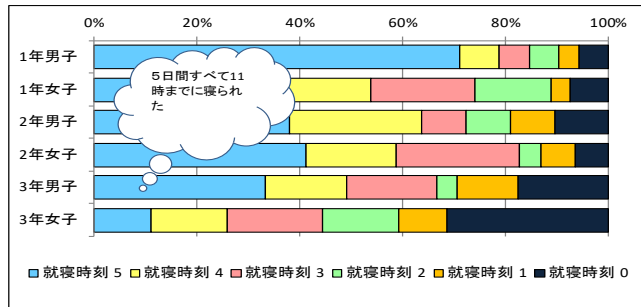
就寝時刻（１１時まで）	前日のメディアの時間（１時間以内）
起床時刻（６時３０分まで）	からだの状態
朝食（主食＋おかず）	こころの状態
歯みがき（３回以上）	家族や友だちに「おはよう」のあいさつ
前日の学習時間（２時間以上）	JRC（人のために役に立つことができる）

令和5年度 第3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	52	54	58	46	51	54	315
在籍	55	57	63	52	58	64	349

2023.9.1～9.7

提出率 90.3 %



※ 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3回目のヘルシ〜ウィーク。子供たちのために、心温まるコメントをありがとうございました。保護者の方のアドバイスから、お子様の頑張りに対する称賛やお子様の健康面を心配されている様子を感じることができました。

また、朝食が十分に食べられていない背景には、朝食を準備してくださっているのに起床時刻が遅いことが原因であったり、就寝時刻が遅い背景には、保護者の方のお仕事や習い事等が関係したりしていることなど、保護者の方のコメントからもたくさんのかんがえを把握することができます。いつもありがとうございます。

こんな心配はありませんか？



「10時半には寝ているはずなのに、あんなに遅い時間に寝ているなんて……。何をしているのかしら。」



「部屋に行ってしまうと、その後の様子が分からない。そんなコメントも多いです。ヘルシ〜ウィークの結果を見て気付くという方も多いようですよ。」



「朝食を作るのが大変！ 毎回プレッシャーを感じます。」



「空腹時に主食（ごはんやパンなどの糖質）だけを摂るのは、血糖値を一気に上昇させることにもつながります。炭水化物は消化吸収されブドウ糖になりますが、エネルギーとして使いきれなかったブドウ糖は、中性脂肪として体に蓄えられます。そのため、何かおかずと一緒に摂ることを勧めています。理想は食物繊維→たんぱく質→炭水化物の順に摂ることですが、主食と何か一つでもおかずが摂れば〇にしています。卵料理でもいいし、おかずとしてスープを付けてもいいですよ。」



「朝から何度も起こすのが大変！ 自分で起きてくれるといいけど……。」



「朝食を準備しながら、仕事の支度をしながら何度も起こさなければいけないのは大変ですね。きっと、「起こしてくれる」という安心感があるのでしょうか。どうすれば少しずつ自分で起きられるようになるか、話し合ってみてはどうでしょう。試してできなければ違う方法を考えて、もしできたらしっかりと褒めてあげてくださいね。きっと、「明日も頑張ろう。」という気持ちが芽生えると思います。根気がいりますが、少しずつ自分で起きられるようになったというご意見も増えてきました。」



「本気でメディアの時間を減らして欲しいんだけど……。」



「なかなか、中学生になってから新たにルールを作るというのは難しいですね。そんな中でも家族で話し合い、「〇〇時以降は親に預ける」、「食事中はスマホを触らない」、「学習時間はスマホを手元に置かない」など、お子様と話し合ったというコメントもありました。なかなかやめられないというのは、今は、ゲームやYouTube等のメディアよりも楽しいと思えるものが見つからないのかもしれないかもしれませんね。それと、以前に生徒と話し合った時に、「メディアの問題は、家族みんなで取り組まないと！ 子どもだけはズルい！」そんな意見もありました。保護者のコメントの中でも、同じようなものがありました。私たち大人も、健康のためにメディアから離れる時間を作っていく必要がありますね。」

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。

【1年生保護者】

保護者のアドバイス(1年)
朝食は、ごはんと納豆、みそ汁、副菜を用意しています。朝起こすのですがなかなか起きてくれなくて、駆け足で出かけています。テレビを見ないで早く寝て、朝食を摂ってほしいです。
朝ごはんをゆっくり食べられる時間に起きてほしいです。
新学期が始まり、体と心が慣れるまでがしんどいけれど、無理をせずマイペースで大丈夫。
夏休みの生活リズムの乱れがよく分かります。涼しくなってきたので、ごはんもモリモリ食べてください。
中間テスト前ということもあり、メディアの時間がほとんどなかったのは、テストを頑張ろうという意思の表れだね。
まずは、ヘルシ〜ウィークの期間限定でもメディアの時間を減らすように頑張ってみよう。早寝・早起きは頑張れています。
寝る時間が改善できたのはいいことだと思います。勉強を増やすは、メディアを減らすに直結しているから、テストに向けて意識して頑張ろう！
私自身、朝ごはんを意識して用意できて良かったし、早起きのおかげで余裕もあって良かったです。小テストの勉強で、以前より学習時間が増えたのが良かった。次回は意識して更に増やせるように頑張ってください。
早く寝る努力をしているのでgood！ 学習時間は、毎日1時間からでもとるようにしましょう。学習時間＝メディア時間
夜寝るのが遅いしメディアの時間が多すぎると思うので、その時間を毎日の自主勉強に充てると自分の力になると思います。
メディアは、終わる時間を決めてから始めよう。
ごはんをしっかり食べて、早寝・早起きをして、元気が一番！
テスト前なので、朝スムーズに起きられたね。普段から自分で起きられるようにすると気持ちのいいスタートがきれるよ！
もう少し早く起きて、朝ごはんをもりもり食べよう！ 規則正しい生活ができていいと思います。これからも続けてね。
勉強の習慣がしっかり身に付いているので、この調子で頑張ってください。
テレビの誘惑に負けて宿題の取りかかりが遅くなっているので、話し合って時間を決めて消すようにします。
練習から帰って学習もして、毎日頑張っているね。気分転換も大切だけど、YouTubeをだらだら流さず、目も休めようね。
好き嫌がなく、野菜もよく食べよい食事習慣がついていると思います。メディアは一日1時間、お母さんも子供の頃にやりました。一緒に頑張りました。
夏休み終盤から少し食欲が落ちているので心配です。メディアはほどほどに。休める日は早めに横になって休んでください。
最近、食欲がないみたいで心配です。成長期なので、いっぱい食べてほしいなあ。
部活やいろいろな行事があると、体と心が「×」になっているので、リラックスする時間を少しとるといいね。曲を聞くとか、よく寝るとか・・・。
夜寝る前のメディアの時間を減らして、朝早起きできるように頑張りました。朝ごはんも朝の準備もゆとりをもってできるようになればいいですね。
寝る直前までメディアの時間(ゲーム・テレビ)なので、減らして早寝・早起きをしてほしいです。
朝ごはんはもう少したくさん食べてほしいです。せめて、米をもう一杯おかわりするとか。睡眠は十分！ スマホを触る暇があったら、他にいろいろやれるはず。
「おはよう」の挨拶、一応できているけれど、もっと大きな声で笑顔でできるよう頑張ろう！

保護者のアドバイス(2年)
疲れを次の日にためないように、できるだけ早く寝られるように頑張ろう！
最近、少しずつ早く起きられるようになって安心です。続けて欲しいです。自分でノーメディアの日を作ってみてね。
テストが終わってもメディアの時間がキープできるように意識してください。朝早く起きて、気分のいいスタートを！
朝もう少し余裕をもって起きられたら、ゆっくり栄養バランスのある食事が摂れるね。
学習時間よりメディアの時間が多い？ 自分で意識を変えていかないといけないよ！ 来年は受験生ですよ～！
何ができるか、自ら考えて行動に移そう！
家、学校、部活と忙しい毎日ですが、マイルールと他のルールをうまく組み合わせて楽しく過ごしてください。
朝ごはんを少しでも食べていくことが習慣になっていいね！ メディア時間は夜遅くまでしないように気を付けよう。
習いごとがあると、どうしても晩ごはんが遅くなり、寝る時間も遅くなります。食事をしながら学校の話とかをしてくれるので、それはいいことですが睡眠時間が少なくなってしまうのが悩みです。
朝早く起きて、朝ごはんを食べる習慣が身に付いてきて良かったです。これからも規則正しい生活が送れるようにしようね。
睡眠不足になると、イライラしたり体にいろいろな不調が出てくることに父も最近気付いたよ。家族みんなで早寝しよう！
最近、夜遅くまで起きていることが増えていますね…。自己管理のため、体を休める時はしっかり寝て、健康に気を付けるようにしましょう。
学校がある日はもちろん、ない日も早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活をして体調管理に努めてください。
これからも、いっぱい寝て、いっぱい食べて、いっぱい運動して元気に過ごしてね。
起床時刻だけ、残念だったね。これから涼しくなると起きづらくなるけど、次はパーフェクト目指して頑張ってね！
いつも頑張っていてすばらしい！ なかなか寝る時間がとれないけれど、無理はせずよく寝てよく食べて健康的な生活を心がけよう！ いつも応援しています。
コツコツ勉強の時間を増やしていけば、テスト勉強ももっとしっかりできるようになっていくと思うよ。
早寝・早起きはきちんと守れているので、あとはメディアの時間！ メディアを減らして、読書や勉強をもう少し頑張ろう！
夏休みも終わり、新学期がスタートしました。早寝・早起きのリズムは変わらないけれど、朝ごはんが全然ダメでした。次は頑張ります！
前は早起きができていたのに、段々遅くなっているよ。早起きしてゆっくり朝食の時間を作ったら、いろいろ食べられるんじゃないかな。

保護者のアドバイス(3年)
夜30分早く寝て、朝30分早く起きて勉強してみては？ 脱夜型を目指そう！
部活が終わり、受験に向けて学習時間が少しずつ増え、よく頑張っていると思います。しっかり食べ、よく寝るのを心がけていってほしいです。
朝もきちんと自分で起きるようになりました。スマホの時間も少し減って、勉強するようになったと思います。
学習時間が増えて母は嬉しいよ。最近は机に向かっている姿をよく見るし。頑張って！ 朝晩少し冷えてきたし、そろそろコアかな・・・。
寝る時間を早めて早起きした方が頭もスッキリすると思うので、本人だけでなく家族で協力するのも一つの方法だと思います。携帯を触る時間が長いので、預かり時間を作っていきたいと思います。
寝るのが遅くなっているのに、朝早く起きられてすごいなと思います。眠気はしんどいと思うから、“30分早く寝る”を心がけるところから始めるといいと思います。
歯みがきをしっかりしていました。調子が良かった日の行動を思い浮かべながら、一日一日でいねいに生活してください。
2学期のスタートから規則正しい生活ができていし、朝食もしっかり食べてくれるので良かったです。リズムができていので、このまま続けてほしいです。
受験生なので基本は勉強。その合間でメディア少々！という考えに変えていけるようにできたらいいと思います。
最近起きる時間がギリギリになっています。早寝・早起きをしっかり意識していこう！
夏休み明けで学校モードに戻れていない中だったと思うけれど、体調を崩すこともなく元気に過ごせて良かった。受験生モードに早くなってね。
食物繊維の摂取と運動を心がけてください。
やりたいことが多すぎて寝る時間が遅くなりがちだから、気を付けて早く寝るようにしようね。質のいい睡眠で朝起きられるかも。
朝はなるべくごはんを食べよう心がけよう！ そして、受験生なのでメディアの時間を減らして学習時間を増やせるよう頑張ろう！
メディアの時間はまだまだ多いと思います。塾がある日は寝る時間が遅くなりがちで、体調が心配になります。朝ごはんはやっぱり野菜が摂れていないと思いました。バランスが取れた食事ができるように心がけたいです。
朝ごはんが一番大切だと思うので、必ず食べるようにしてください。勉強時間はとれているけれど寝るのが遅くなるから、もう少し早い時間から始めたらいいかなと思います。
メディアの時間が減ると、その分いろいろなことができると思います。これに慣れて、読書時間等を増やしていきましょう。
部活を引退して生活リズムが変わっているので、より体調管理に気を付けて早寝・早起きの習慣を付けていきましょう。
朝起きてから次の行動までを早くしましょう。眠いけど頑張って、時計を見ながら計画的に朝の支度をしてください。
早寝・早起きがバッチリできました。勉強時間も◎。しっかり実のある勉強時間にしよう！
先日早起きして勉強した時に、気持ち良くて頭がスッキリしたよね。それを覚えておいて、朝活しようよ。元気100倍！
学習時間が増えて、時間を効率よく使えているね。
朝ごはんはいつも作ってくれているので助かっています。おいしいし、ありがとうね。