

第4回 ヘルシ〜ウィークの結果

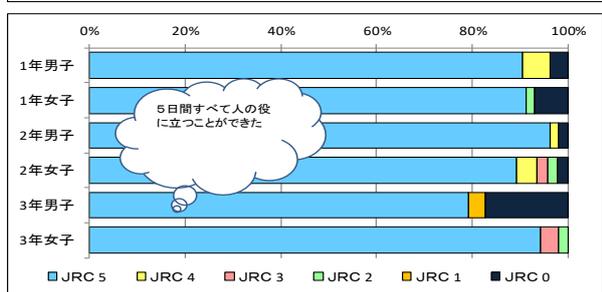
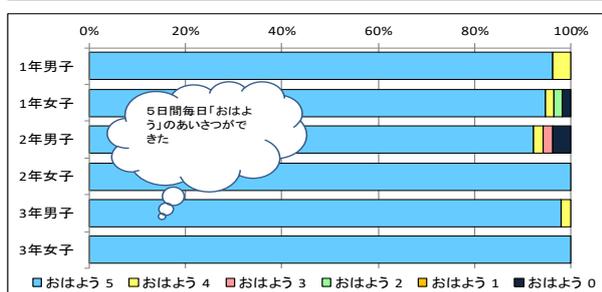
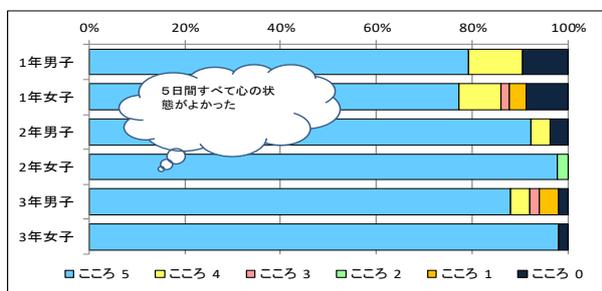
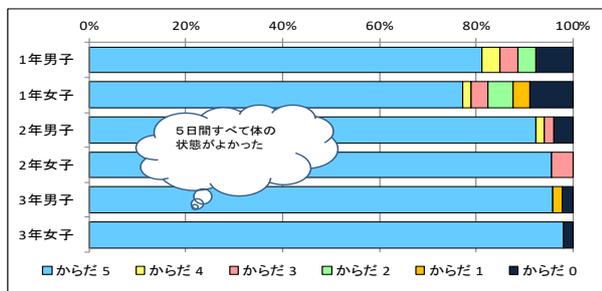
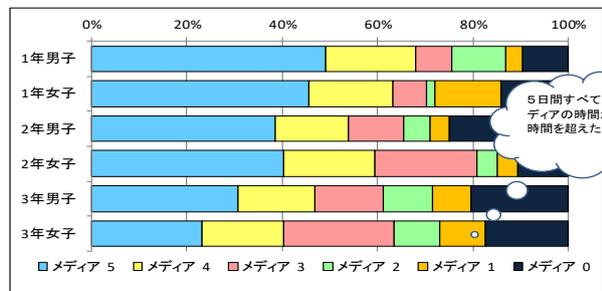
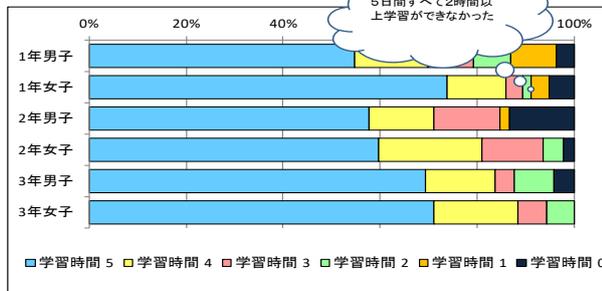
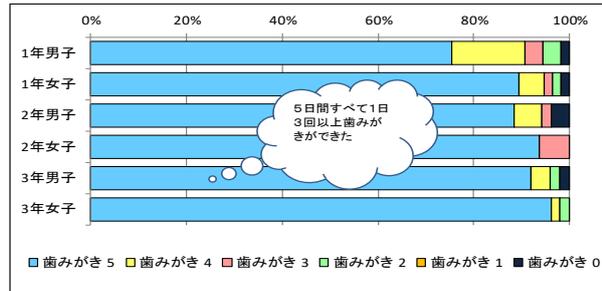
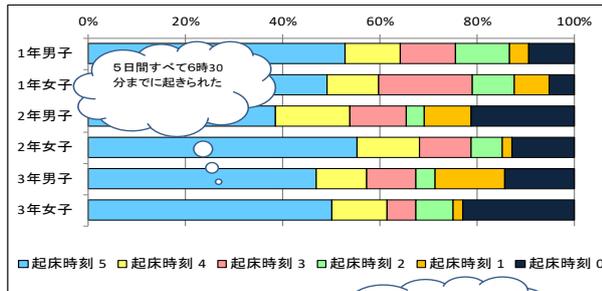
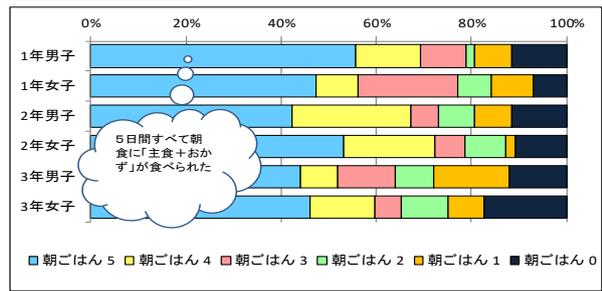
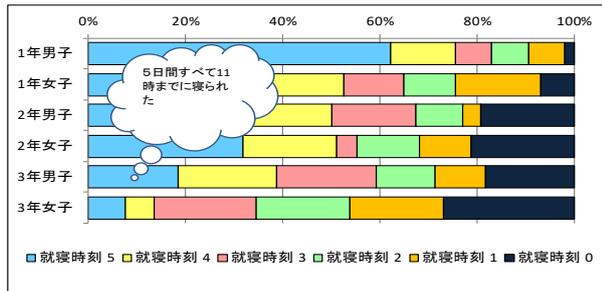
ヘルシ〜ウィークのチェック項目	
就寝時刻（11時まで）	前日のメディアの時間（1時間以内）
起床時刻（6時30分まで）	からだの状態
朝食（主食+おかず）	こころの状態
歯みがき（3回以上）	家族や友だちに「おはよう」のあいさつ
前日の学習時間（2時間以上）	JRC（人のために役に立つことができる）

令和5年度 第4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	53	57	52	47	49	52	310
在籍	55	58	63	53	58	64	351

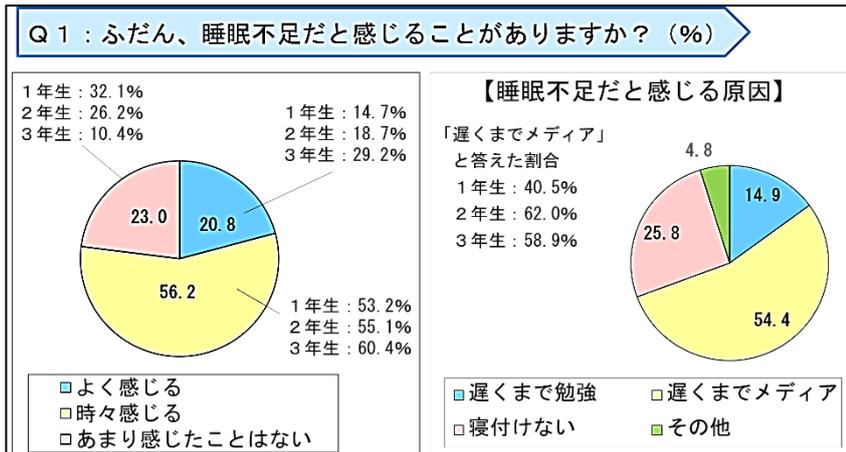
2023.11.13～11.17

提出率 88.3 %



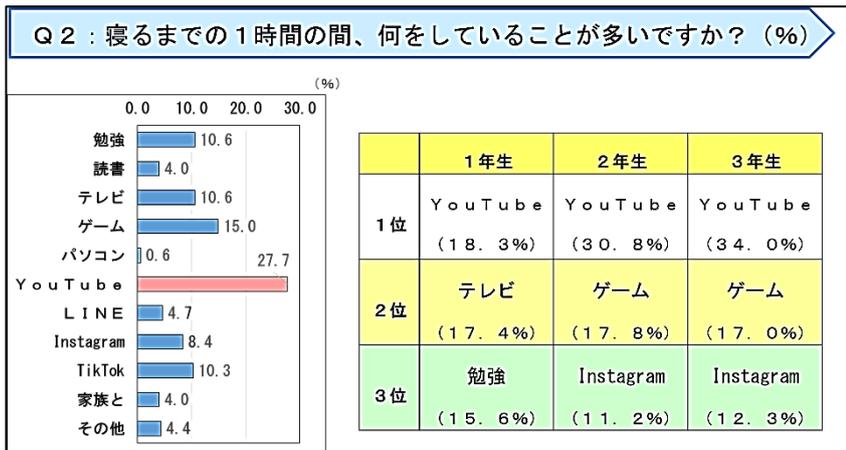
5日間のうち、達成できた日数の割合をグラフにしています。

保健委員会の生徒が全校生を対象にした「睡眠等に関するアンケート」の検査結果をお知らせします。



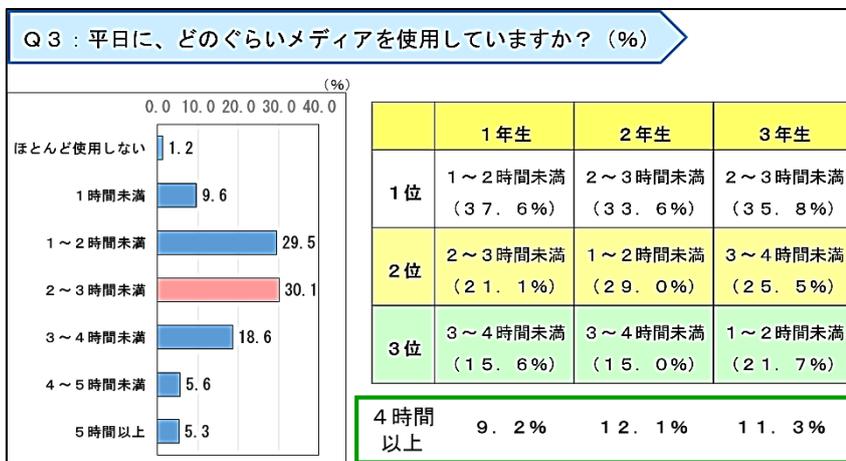
「睡眠不足だとあまり感じたことはない」と答えた生徒は、全体の23%でした。睡眠不足だと感じている割合は3年生が最も高く、「時々感じる」も併せると89.6%になります。

また、睡眠不足だと感じる原因については、「遅くまでメディア」と答えた生徒が54.4%、次いで「寝付けない」が25.8%でした。

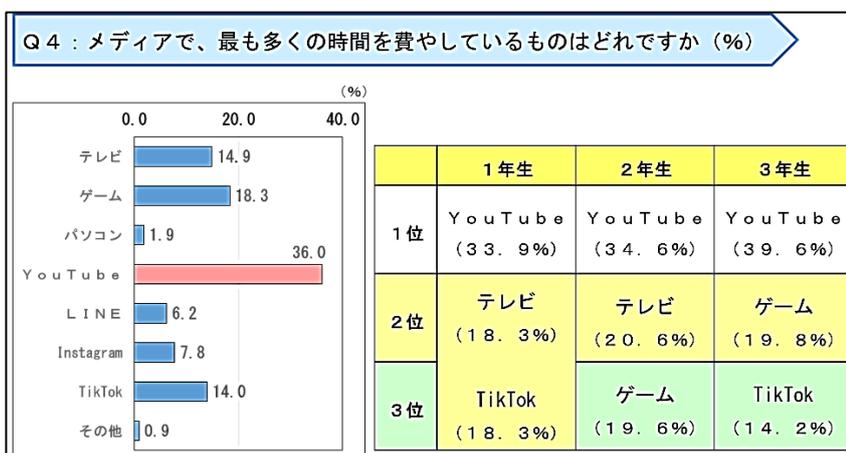


「寝るまでの1時間の間、何をしていることが多いか」の問いでは、全学年を通じて「YouTube」と答えた割合が高く、「ゲーム」や「テレビ」、「TikTok」などのメディアも併せると8割近い数字となります。

「寝付けないからメディアを使用する」「使用するから寝付けない」この繰り返しかもしれません。



平日のメディアの使用時間については、「2～3時間」が最も多く、30.1%、次いで「1～2時間」が29.5%となっています。また、1割を超える生徒が「4時間以上」と答えていました。ヘルシ〜ウィーク結果からも、学習時間よりもメディアの時間が上回っている生徒や「ながらスマホ」が気になるところです。



メディアの中で、最も多くの時間を費やしているのは、全学年を通して「YouTube」でした。私が赴任した当初（5年前）は、男子が「ゲーム」、女子が「LINE」でした。生徒たちとの話し合いで、男子は女子よりも早くからゲームをする環境が整っているのではないかと、女子は誰かとつながっていたいという思いが強いのではないかと意見がありましたが、時代の流れですね。

★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)
遅く寝たりなかなか起きられなかったりと悪い習慣になっているので、少しずつでも早く寝ることからやっつけていこう。
勉強をととても頑張っていると思います。このままで大丈夫です。
しなければいけないことを優先して、時間を有効に使っていきましょうね。
スマホを手元に置かない時間を増やしてください。
朝ごはんも、もう一品付けることができたらと思いました。あとは早起きを頑張ってもらいたいと思います。
起床時刻は毎回ネックになっています。冬になると余計に難しくなると思うので、必ず目覚ましをかける等、自分で工夫してほしいと思います。
期末テスト前だったので、メディアも少なく寝る時間が遅かった。テストが終わったらぐっすり寝て、健康的な生活に戻そうね。
帰ったらすぐに宿題をして、習い事の後はすぐに寝られるようにしてください。
寝る時間が遅くなっていることがあるので、時間の使い方を考えて早く寝られる時は早く寝るようにしましょう。メディアを使用する時間を考えてみたらどうかな。
だらだらせず、やることを集中して早く済ませて早く寝てください。
前回よりも〇が増えていてうれしいです。1日の計画をしっかり立てて、もう少し早く寝られるといいなあ。
早く寝る、なかなか起きられない。悪い習慣になっているので、少しずつでも早く寝るように心がけていきましょう。
何を食べて、いつ寝ていつ起きるのか・・・自分の行動によって自分の健康が作られていることを忘れないようにね。
少しずつ学習の時間を増やすことができたね。続けて頑張っていこう。
寝る時間を早くしたら早起きできたと思います。せめてヘルシ〜ウィークの間ぐらい早寝早起きを意識して、努力してください。
木・金と朝早く(4時半起き)から勉強して、よく頑張ったと思います。でも、無理はせず、体調に合わせてほしいと思いました。
朝、アラームで自分で起きるので、いいスタートが切れていると思います。朝ごはんももりもり食べてくれて、うれしいです。一つ言うと、疲れた日は早く布団に入るなどすれば、体調管理もバッチリかなと思います。
食欲が出てきたから、どんどん食べて大きく成長できるといいね。毎朝、自分で起きられるようになったらパーフェクト！
朝食はしっかり用意しているので食べてほしい。ギリギリまで横にならずに動き、体を覚醒させよう！
朝、自分で起きられるようになったね。これからも、早寝・早起きを頑張ろう！
自分で起きて、勉強もして。えらいなと思います。これからも続けていってね。
朝バタバタしなくてもいいように、余裕をもって動きましょう。夜更かしもほどほどにね。
学習時間はよく頑張っています。朝、自分で起きられるよう習慣づけられたらいいですね。
睡眠時間をしっかりととりましょう。体を休めることも大切です。朝食がパン食に偏りがちなので、ごはんのメニューも増やしますね。
食事の量も増えて毎日たくさん食べて、脳にも身体にも栄養をいっぱい届けられているね。しっかり勉強もできていてgood！
最近はお米をたくさん食べてくれるようになって、おやつが減って、良い食生活になってきています。早めに寝る日を作って、体も心も元気になろうね。
そろそろノーメディアにチャレンジしてみますか？
毎日自分で目標を決めて過ごせたね。これからも目標をもって、達成できるように努力してね。
毎日登校がギリギリなので、寝る前のテレビを早めに切り上げて早寝・早起きをしてほしいです。
寒くなると起きるのが辛くなるけれど、頑張って早起きをして朝ごはん(主食+おかず)が毎日食べられるようにしていきたいと思います。
最近読書をしている姿をあまり見ないので、そちらに時間を使えるといいなと思います。
朝ごはん、自分で少しずつでも作ってくれたらすごーく助かります。あるもので一品作れるように考えましょう。

保護者のアドバイス(2年)
自分で考え、よく行動ができましたね。新しい目標に向かってがんばれ！
休日も平日と同じ時間に起きるようにしよう。
朝ごはんも食べられるようにしてほしいけれど、朝も早く起きられるようにしてほしいです。
スマホを9時にはやめてください。時間がもったいないよ。
学習時間もすばらしい！ 全体的にいい結果ですね。合計点数も高得点、おめでとう！
食べる量が増えてきたね。気持ちも上手にコントロールできています。
習い事がある日の勉強時間を増やせるように頑張ろう！
朝起きられないのでごはんも食べられない。もう少し早く起きられるようにしてほしい。
寝る時間が遅くなっているのが心配です。体調管理のためにも、睡眠時間をしっかりとるように気を付けよう。
食事の好き嫌いが減ってきて、量も増えてきたのでよかったです。
メディアに支配されているのではなく、自分でコントロールして付き合いなければ使用すること自体やめるべきだと思います。
大人が言うことは聞きましょう。自分のためのスケジュールをしっかり作って守りましょう。
勉強時間が多くとれなくても、短時間でも集中した時間を毎日とれるように。また、集中した時間を少しずつ増やしていく努力と工夫をしてみてください。
早寝早起き頑張っているね。手伝いもいつもありがとう。これからも元気に頑張りましょう。
起こさなくても一人で起きられるようになりました。朝もちゃんとごはんを食べるようになりました。続けてください。
勉強を始める時間を見直しましょう。短時間でも集中して勉強し、睡眠時間の確保と質の良い睡眠を得られるようにしてください。
朝ごはんを毎日食べられているのでいい習慣だなと思います。朝が寒くなっているので、やっぱり和食が体が温まりますね。
改善策を実践して、早起きできるといいですね。前日に持っていく用意をしておく、慌てずに出かけられるよ！
計画を立てて、効率よく日々過ごせるようにしましょう。
もっと勉強ができるように頑張ろう！ コツコツ勉強が大切。
毎日の目標を決めて頑張っね。
パーフェクトおめでとう！ いいリズムで頑張れているね。これから寒くなるけど、リズムを崩さず過ごしましょう。
学習時間を確保して、自分から計画的にする習慣になるようにしましょう。
睡眠時間を確保できるように、学校からの帰宅直後や夕食後の切り替えが早くできればいいね！ 「敬」はよくできています。これからもガンバレ！
この一年間も元気に過ごせてよかったです。年末年始、楽しいこともいっぱいあるけれど、健康に気を付けて体を大事にしてください。
テスト前だったので、学習時間もメディアの時間もパーフェクトだったね！ 普段からしっかり守れるように気を付けよう。冬休み中もだらだらしないで、学校と同じリズムで過ごしてね。読書タイム、毎日入れてほしいです！
毎日規則正しい生活ができるように、自分に厳しくしっかり時間を守っていこう。
息抜きも大事だけど、メリハリをつけることに気を付けてみようね。勉強はコツコツ頑張っているよ！
いつもだと6時半起床だけど疲れが出ないか心配になります。毎日コツコツ勉強する方法はどうでしょう。
早寝早起き、よく食べてよく動く！ を心がけて、これからも体調管理に気を付けていこうね。

保護者のアドバイス(3年)
寝る時間が遅いのに学習時間が同じというのは、時間を上手に使えていないのかもしれないので、今自分は何をしているのかを意識して、隙間時間を勉強に充て早めに寝られるように心がけられたらいいと思います。
朝ごはんを食べる時間がなくて、途中で慌てて出ていく日が多いので、7時には起きて1階に降りてくるように一緒に頑張ろう。
朝起きてから登校するまでがギリギリなので、もう少し早く起きて余裕をもって行動できるようにしてほしいです。
メディアの集中力を学習の方にもっていくように。今は大事な時期。時間を大切に有効的に使うように。
規則正しい生活を目指そう。何をやるにもこれが一番！ 朝ごはんをしっかり食べて、気持ちよく一日を始めよう。
これから寒くなるので、朝からたくさん食べて健康管理をしていきましょう。23時までには就寝してほしいです。頑張れ！
0時を過ぎての就寝は体に良くないし、目覚めも悪いと思います。集中して勉強して、早く寝るようにしよう！
朝食を摂る習慣ができてから、登校時に元気になったと思います。少しでもいいので、3食を摂ることは大切ですね。
メディアの時間が減ってきています。この調子で、メリハリをつけて頑張ってください！
いよいよ受験本番なので、規則正しい生活を心がけて体調を崩さないように気を付けましょう。
1月～3月に体調を崩さないように、今まで以上に気を遣っていきましょう。
どんどん受験生らしくなってきたね！ 1日2時間以上を目標にすることはすごい心意気だね。目標を達成するためにどうするかも考えて決めようね。健康第一！
就寝時間が早く、睡眠はしっかりとれているので生活リズムは安定しています。あとは受験に向けて、学習時間を確保してほしいです。
できたりできなかつたり…。親も反省。以前よりは自分で起きられる回数が増えた気がします。4月(高校生)に向けて、準備できるといいなと思います。
テスト期間中で睡眠不足が続いているので、早く生活リズムを立て直して体調に気を付けてもらいたいです。
寝る前までメディアを使っているのだから、それをやめたら朝起きやすくなるのでは？ 学習時間を増やしてほしいです。
朝起きるのもだんだん時間がかかってきているので、朝食のスープは難しいですね！ でも、元気なので助かっています。
寒くなってきたので、起きる時間が遅れてくる頃です。朝ごはんをしっかり食べて受験にむけて体調管理をしていきましょう。
ごはんは毎日食べているけど、勉強時間が…。しっかり毎日できることはしましょう。メディア多すぎ！ その時間、勉強に使ってください～い。
寒くなってきたので、汁物で体を温め野菜も摂れるように心がけたつもりでしたが、手軽なスープに頼りがちになりました。メディアの誘惑に負けないで、時間を大切に使うようにしてほしいです。健康第一！ で受験を乗り越えてね。
メディアを見ながらの勉強は身に付かないのでやめましょう。
メディアの時間が少しずつ短くなりましたね。素晴らしい！
毎朝、ほぼ起こさないでも自分で起きて用意しているので、感心しています。
朝起きるのが遅い。そして、自分で起きてこなくなったのはなぜ？ 起こしませんよ。
免疫力を高めるために、たくさん睡眠をとるようにしましょう。
いよいよ受験本番なので、規則正しい生活を心がけて体調を崩さないように気を付けましょう。
やらなければいけないことが増えて、どうしても就寝時間が遅くなるので朝起きられません。体を休めることも大事なので、上手に時間を使って休める時間を作りましょう。
いつも朝ごはんは自分で用意して食べてくれています。学習時間も増えたおかげで、テストの点が少し良くなった教科もあったので、この調子で頑張ってください。
YouTubeの時間が長すぎるかな。もう少し早く寝よう。
朝活、寒いけど楽しいね。夜活は眠くなるけれど、朝活は目が冴えてくるので効果が上がりそう！ 一緒に早起きして、私は朝ごはんと夜ごはん作り、あなたは自主勉強。共に頑張ろう！
夜寝る時間は遅いのですが、朝は頑張って起きられましたね。精神的にも落ち着いて楽しく過ごせていたようです。
頑張っています。“メリハリ”をつけるのが上手になってきたような気がします。
いっぱい食べて、体を作って頭もフル回転させてください。