

ほけんだより7月号

R8年度
石井中学校
保健室より



6月30日～7月6日の1週間、「生活リズムチェック」を実施しました。今回は「朝食」「起床時間」「就寝時間」「勉強時間」「メディア使用時間」について、「今の生活よりも少し高い目標にする」ことをルールに、それぞれが自分で目標を決めて取り組みました。

今回、保健体育委員のみなさんが、全校生徒の達成状況や合計時間のグラフを分析し、「石井中生の生活の課題」を一生懸命に考えてくれました！

その中から、特に達成率が高かった「朝食」について、これからの課題だと感じた「勉強時間」と「メディア使用時間」についてご紹介します。

自分の達成率や普段の生活を思い出しながら読んでみてください。そして、明日から始まる夏休みの生活習慣づくりのヒントにしてみましょう！！

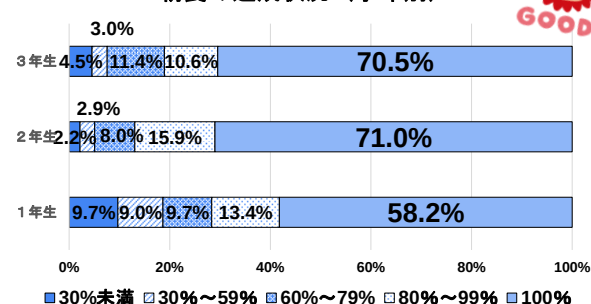
スタートの際は保体委員が
リズムチェックの要点について
各学級で呼びかけました！

保体委員の生活目標も
発表しました！



(学級で呼びかけている様子)

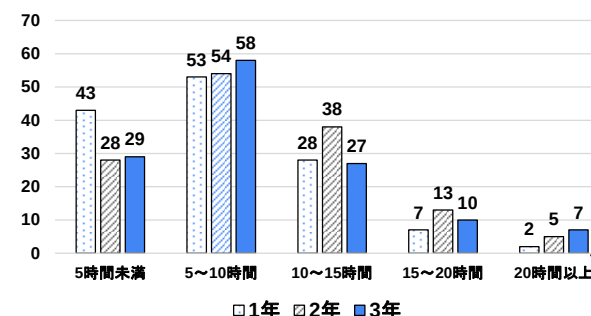
朝食の達成状況 (学年別)



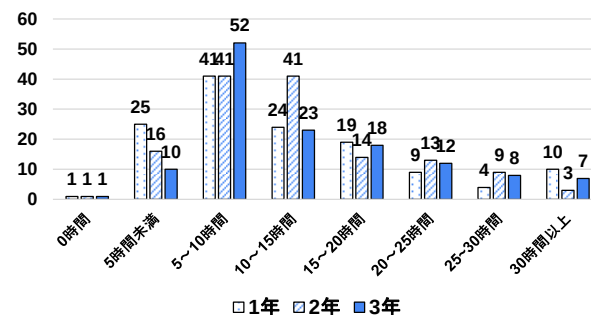
保体委員コメント

- ・2・3年生の7割の人が、達成率100%を超えていて、すごいと思った。
- ・ほとんどの人が朝食を食べ、元気になっているのが分かって良かった！

1週間の勉強時間 (人)



1週間のメディア使用時間 (人)



- ・10～20時間勉強している人数が3年生より2年生の方が多かった。3年生としてもっと勉強しなければいけないと思った。
- ・もっとメディアの時間を勉強時間に当てられるのではないかな。
- ・勉強アプリに記録して時間を管理してみるのもおすすめ！

- ・生活は全てが繋がっていると思う。スケジュールをたてて自分の生活習慣を見直すことが大事だと改めて感じた！
- ・僕は、寝る時にスマホを自分の部屋に持ち込まないようにしている。だから毎日22時に寝ることが習慣になっている。真似してみしてほしい！

🌻 いよいよ明日から夏休み！

生活が乱れやすい時こそ、自分でスケジュールを立てて時間をコントロールしていきましょう！スマホに大切な時間を支配されないように。

8月20日の登校日に元気に会いましょう！良い夏休みを！



生活リズムチェックを終えて、みんなの工夫・感じたことをご紹介します！！

《みんなの気づき・リアルな声》

「メディアの使用を普段より 10 時間減らせた。思ったよりメディアの使用時間が多くてびっくりした。900 分以下にしたい！」（1 年）

「普段は宿題以外あまりやっていなかったけど、生活リズムをやってから勉強する時間がふえました。」（1 年）

「10 分でも勉強した。土日もうちょっと勉強できたなと思いました。」（1 年）

「想像していたより、勉強時間が少ないことに驚いた。寝る時間も遅く、メディアの時間は土日がとても多いことに気がついた。」（2 年）

「もともとメディアの使用時間を減らしたいと思っていたけど、合計でみたら思ったよりたくさん使っていてショックでした。その時間を勉強にあてられるように少しずつがんばっていきたいです。」（2 年）

「頑張れば生活リズムを変えられることがわかった。」（2 年）

「メディア使用時間が勉強時間と同じなため、できるだけ勉強時間を伸ばしたい。」（3 年）

「勉強も頑張ったけどメディアの時間のほうが多かったのが残念だった。これから頑張る。」（3 年）

「メディアの時間が勉強時間を上回ってしまっているため、メディアから離れることができていないことに気づいた。」（3 年）

「勉強時間をこの一週間は多めに組みこんでみたが、目標まで 10 分届かなかった。」（3 年）

《自分なりに工夫したこと！》

「実力テストが近いのでスキマ時間にいつもならスマホを触るけど、今回は勉強の本を持ち歩いて少しでも読みました！！スマホは勉強の半分くらいを目指して、勉強を 2 時間したらスマホを見ていい時間は 1 時間にすると自分で目標を立ててしました！！」（1 年）

「勉強時間ができるだけ 100 分を超えるように頑張った。もうすぐ実力テストがあるので勉強を頑張った。」（1 年）

「勉強を 2 時間以上し、起きる時間を目標の達成に近づけるように頑張りました。」（2 年）

「自分で設定した目標を達成できた。サッカーが終わって帰ってくるといつも夜遅いので、帰ってきてからすることが減るよう、練習前までにやるべきことを終わらせた。」（2 年）

「勉強するときは親にスマホを預けた！」（2 年）

「できる限り、いつもスマホに使っている時間を勉強する時間に変えることができました。」（3 年）

「本を読んだり、家族と話したりする時間を多くした。」（3 年）

《朝食の大切さ》

「朝ごはんは毎日食べられているので次は栄養に気をつけて食べたいと思う。」（1 年）

「朝ごはんを寝る時間が 100% にできていたので良かった。朝ごはんを食べると朝から元気になって朝ごはんの重要さがわかりました。」（1 年）

「朝ご飯を毎日食べているから毎日 2 品以上食べることを頑張りました。」（2 年）



「頑張れば生活リズムを変えられることがわかった！」という力強い言葉、とっても嬉しいです！ みんなの振り返りを見ると、素晴らしい工夫のアイデアがたくさんありました。みんなの工夫をぜひ真似っこしてみてください！