

ほけんだより

厚木市立小鮎小学校
平成 22.12.8.保健室

学校保健委員会のテーマ

早寝 早起き 朝ごはん 朝のあいさつ

～ 生活習慣チェックシートの取り組み ～

11月29日(火)学校保健委員会を開催いたしました。学校評議員、PTA運営委員、クラス委員の方々に参加していただきました。昨年より取り組んでいる「生活習慣チェックシート」の結果をふまえ、話し合いの時間を持ちました。

「夜更かし朝寝坊は、生体のリズムをこわす」わかっているけど難しい時代になりました。

子どもたちには、寝ている間に分泌される成長ホルモンやメラトニンをしっかり浴びるために、下学年なら「夜9時に寝て6時30分に起きる」上学年なら「10時に寝て6時30分に起きる」を提案しました。

12月の生活習慣チェック (%)

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 全校 |
|--|----|-----|----|----|----|-----|------|
| ① きょうは、早寝しましたか。 (下学年9時頃まで 上学年10時頃までに) | 65 | 75 | 61 | 69 | 73 | 56 | 67% |
| ② 今日は、早おきましたか。 (朝6時30分頃までに) | 64 | 66 | 70 | 60 | 57 | 66 | 64% |
| ③ 朝ごはんを食べてきましたか。 | 91 | 100 | 98 | 94 | 99 | 96 | 96% |
| ④ 朝、歯をみがきましたか。 | 71 | 89 | 95 | 97 | 99 | 99 | 92% |
| ⑤ ハンカチ、ティッシュをもっていますか。 | 78 | 64 | 49 | 37 | 64 | 68 | 61% |
| ⑥ つめは、短く切っていますか。 | 69 | 78 | 86 | 66 | 76 | 80 | 76% |
| ⑦ あいさつは、よくできましたか。 | 91 | 93 | 83 | 99 | 78 | 100 | 90% |
| 調査当日の人数 (人) | 86 | 77 | 83 | 70 | 89 | 82 | 487人 |

早起きの現状

- △ 親中心の生活リズムに子どもたちを合わせているところがある。
- △ 子どもを早く寝かせたいと思うが、うまくできない。
- △ 見たいテレビ番組が、遅くまである。

取り組み方として

- 家全体で、消灯する。寝る雰囲気づくりをするなどの工夫をする。
- 屋外の活動を多くさせる。外遊びなどいっぱい遊ばせる。
- 土日曜日でも生活リズムをくずさないようにしている。

6時30分には、起きる！おこす！！
朝、しっかり目覚めさせる。

目標



あいさつの現状

- △ ひとり一人の時はあいさつするが、集団になるとしない。
- △ 登校時の班長がしないとその班は、全体的にしない様子。
- △ 家族ではしていないが、学校ではみんながするからしている様子。
- △ あいさつ運動の時期は、がんばっているが運動が終わるとできなくなる。

取り組み方として

- 大人もあいさつ、大人がお手本となろう。
- 家庭の中でもあいさつしよう。
- あいさつも習慣としてしっかり身につけさせたい。
- ゲーム感覚で、楽しくあいさつ運動するのもよし。

地域の方々にもあいさつできるように
継続して、みんなで取り組んでいこう！

目標

