

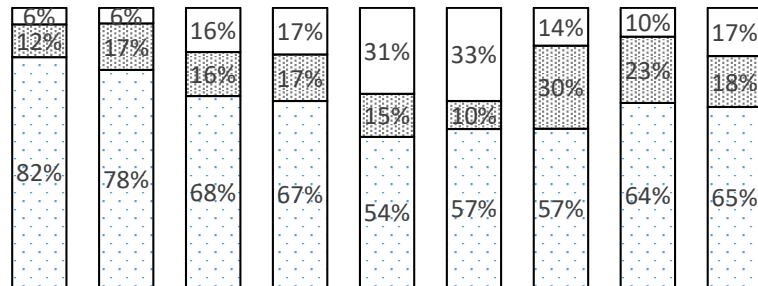
ほけんだより ～すこやかウィーク号～

加茂中学校区（加茂中学校、加茂西小学校、加茂小学校）で5月に行いました、「第1回すこやかウィーク」の取り組みに御協力いただき、大変ありがとうございました。

すこやかウィークの結果をお知らせします！

早寝アンケート結果

□○が4つ以上 ■○が3つ □○が2つ以下

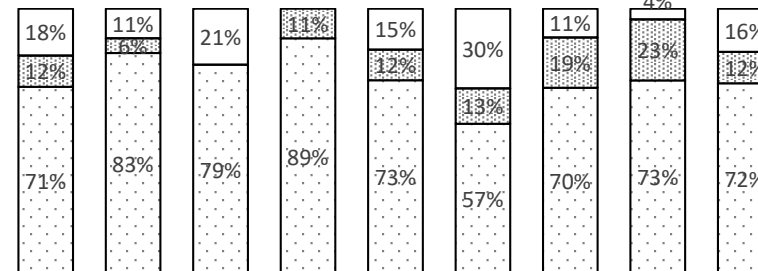


1年1組 1年2組 2年1組 2年2組 3年1組 4年1組 5年1組 6年1組 全校

早寝は、1年生がよくできていましたが学年が上がると難しくなるようです。習い事等もあり決められた時間に寝られないこともあるかと思いますが、毎日1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までには寝ることを意識して過ごしてみましょう！

早起きアンケート結果

□○が4つ以上 ■○が3つ □○が2つ以下



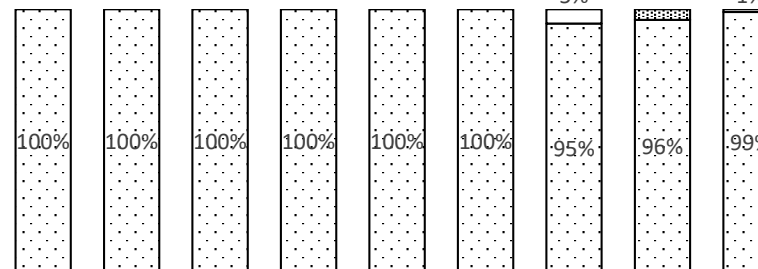
1年1組 1年2組 2年1組 2年2組 3年1組 4年1組 5年1組 6年1組 全校



早く寝ることで朝もすっきり起きることができます。
決まった時刻に寝たり起きたりできるようにしましょう。

朝ごはんアンケート結果

□○が4つ以上 ■○が3つ □○が2つ以下



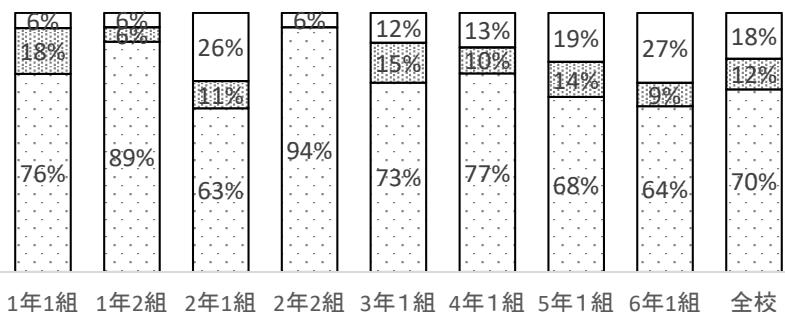
1年1組 1年2組 2年1組 2年2組 3年1組 4年1組 5年1組 6年1組 全校

ほぼ全員が毎日朝食食べて来ていました。1日の元気の源は朝食からです！これからも続けてほしいです。また、「赤・黄・緑」の食品を3色食べられるとより良いです。



メディア2時間以内アンケート結果

□○が4つ以上 □○が3つ □○が2つ以下



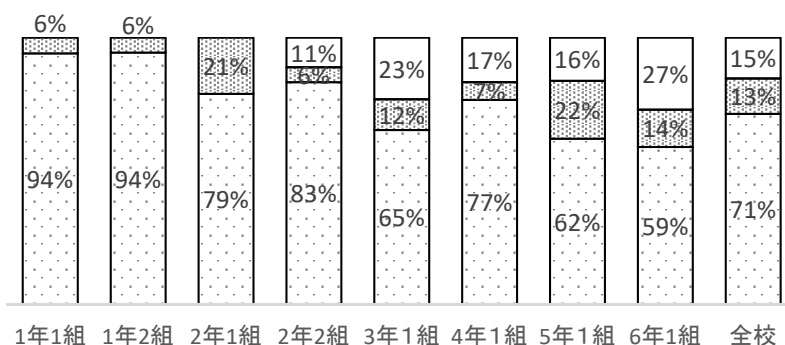
カードを見ると、メディア使用2時間以内かつ9時までにすることを守ろうと頑張っている様子がとても伝わってきました。

ぜひゲーム、ネット動画等の時間や使い方の約束を決めていただき、使用してほしいと思います。



メディア9時までアンケート結果

□○が4以上 □○が3 □○が2以下



おうちの方からのコメントを紹介します！

- 初めてのすこやかウィークは子どもも親も積極的に取り組みました。ノーメディアデーは家族みんなで、雨の中傘をさして散歩に行きました。
- メディアから離れて人同士で触れ合う時間も大切だと思いました。
- ノーメディアデーは「何かお手伝いできることある？」と率先して頑張ってくれていました。
- 楽しみをテレビに頼らず、本を読んだり、早めにお風呂に入ったり…家族の会話も増えた1週間になりました。
- 自分で早寝早起きの目標を決めて頑張っていました。早く寝ると朝も機嫌よく起きることができていました。
- 毎日“何時までに寝る”という目標があると、時間の使い方も考えることができて良かったです。
- いつも寝る時間が遅くなるので宿題を終わらせる時間、お風呂に入る時間等時間を決めて子どもと一緒に時間を意識するようにしました。

御協力、ありがとうございました。

