

学校保健委員会だより

令和7年度八海中学校区学校保健委員会を11月13日(木)に開催することが決定いたしました。この会の目的は「生涯を通して健康で安全な生活を送る力を身につけるため、学校・家庭・地域が連携した健康づくりを推進する」ことです。児童・生徒が自ら健康目標に向かって取り組んでいけるような働きかけをしていきます。

第1回 八海健康 week の結果

6月23日～6月29日の間、第1回八海健康 week を行いました。取組の結果についてお知らせします。平日5日間の結果をまとめました。

子どもたちが決めた八海中学校区の健康目標値

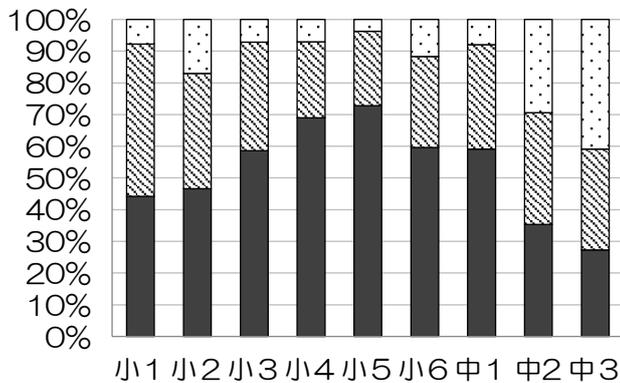
就寝時刻	低学年	21:00	起床時刻	6:30
	中学年	21:30		メディア使用時間
	高学年	22:00		
	中学生	22:30		

目標を達成できた日数

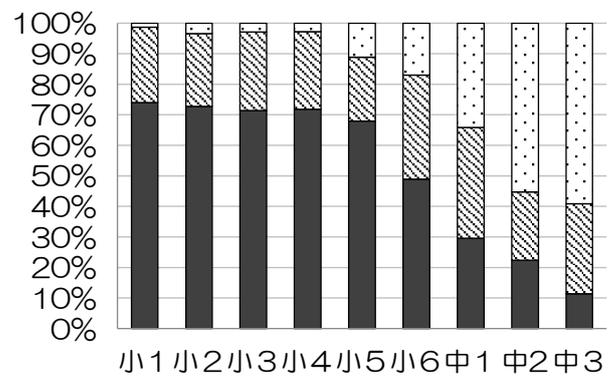
	0～2日	△
	3～4日	○
	5日	◎

《R元年度に小5・6年生、中学生全学年にアンケートを実施し、健康であるための目標を決定しました。》

目標時刻までに寝る



メディア使用120分以内



時計を使ったりせずに、自分で起きることができてよかったです。

早寝、早起きができた!

毎日ノーメディアを達成できて、よかったです。



児童生徒感想

早ね、早起き、がんばったね。メディアをやめて図書館で読書をしたこと、私は誰でしょうクイズをしたことが楽しかったよ!

メディア時間のめあてを守るために、家族で久しぶりにボードゲームをして遊んだね。時々こういう時間があるといいね!

メディアを減らした分、外で遊んで体力作り、いいね!



保護者コメント

第1回 げんきっず選手権結果



八海健康 week 中に4校(全29クラス)が「就寝時刻」と「メディア時間」の2項目の達成率を競う、「げんきっず選手権」を実施しました。小学校と中学校で条件を揃えて、就寝時刻5日間、メディア時間4日間の達成率で競いました。結果は以下の通りです。5位まで紹介します。

<就寝時刻部門>

1位	おおまき小	5年
2位	城内小	6年1組
3位	五十沢小	4年
4位	五十沢小	5年
5位	八海中	1年A組

<メディア時間部門>

1位	城内小	3年
2位	城内小	2年
3位	五十沢小	1年
	五十沢小	4年
4位	城内小	1年
	城内小	4年
	五十沢小	5年
5位	おおまき小	2年

みなさん、よく頑張りました!このまま習慣付くことを目指しましょう!



げんきっず選手権の表彰式を行いました!

7月11日(金)に4校で、オンラインによるげんきっず選手権の表彰式を行いました。中学校の保健委員会が中心となり、各部門5位までのクラスが表彰され、それぞれ1位のクラスが感想を発表しました。名前を呼ばれたクラスは、ガッツポーズをしたりみんなて顔を見合わせたりしながら、うれしそうにしている様子が見られました。

【就寝時刻部門第1位 おおまき小5年】



私たち、おおまき小学校5年生は、就寝時刻の部で1位になりました。この一週間、いつもより意識して早く寝たり、宿題などのやることを早めに終わらせたりしたことがよかったのだと思います。これからも、暑い夏を元気に過ごすために、早寝・早起きを頑張りたいです。

【メディア時間部門第1位 城内小3年】

私たちは今まで賞を取ったことがなくて、今回1位になれたので嬉しかったです。このまま4年、5年、6年生もこの調子で頑張りたいと思いました。八海健康 week が終わっても頑張りたいと思いました。



担任コメント

毎日「いかべん(自学)」をがんばりましたね。メディア時間を減らすことを意識したことが結果につながりました。朝ご飯を毎日食べていましたね。早く寝ると早く起きることができますよ。がんばれ!!

それぞれが、自身の生活習慣に向き合っていたように感じます。八海健康 week が終わった後も意識できるといいですね。

八海健康 week 中、「今日は〇人中〇人がクリアしていたよ~!」とクラスで楽しみながら取り組むことができました。子どもたちも、「明日もパーフェクトを目指そう」と張り切って取り組んだからこそその結果だと思います。次回もクラス一丸となって頑張りたいです。

前向きに取り組んでいたように感じます。

