

学校保健委員会だより

学校保健委員会の目的は「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。八海中学校区の小中学校が連携し、地域の健康課題について考え、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22日～6月28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 (30分ごとに5分以上休憩を入れる)
	高学年	22:00		
	中学生	22:30		

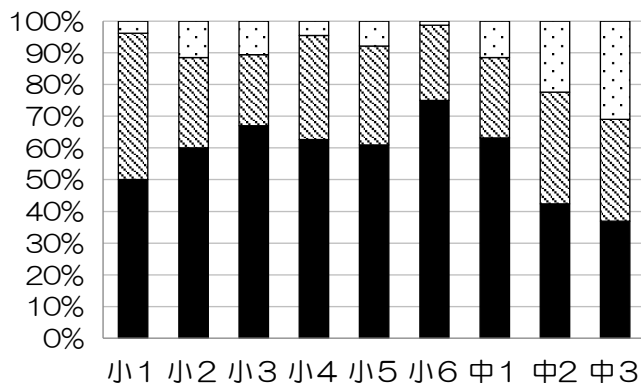
目標を達成できた日数

	0～2日
	3～4日
	5日

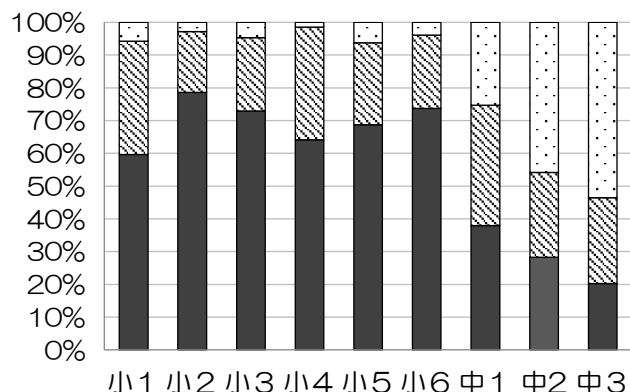
《R元年度に小5・6年生、中学生全学年にアンケートを実施し、健康でいるための目標を決定しました。》



目標時刻までに寝る



メディア使用120分以内



〈げんきっずランキング〉

八海健康 week の結果の中で就寝時刻とメディア時間の2項目について、4校（全27クラス）のランキングを発表します。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日間の達成率を比較しました。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	八海中	1年A組
2位	城内小	6年生
3位	おおまき小	6年生
4位	城内小	4年生
5位	おおまき小	1年生

<メディア時間部門>

1位	城内小	1年生
2位	城内小	2年生
3位	おおまき小	3年生
4位	城内小	4年生
5位	城内小	6年生

ランキングに入ったクラスの皆さんおめでとう。残念ながらランキングに入らなかったクラスもよく頑張りました！



7月8日に げんきっずミーティングを行いました

今年度の八海健康 week では、クラス毎にめあてを立て、それに向けて取り組みました。

7月8日(水)には、4校(27クラス)がZOOMでグループに分かれて、そのめあてと結果を発表しました。他校に向けて自分たちの取組を発信し、他校の発表を聞くことができました。



八海健康 week を振り返って

児童生徒の感想

お父さんやお母さんといっぱいお話やトランプができて楽しかったです。

お風呂の後、タブレットを使ってしまったので、そこを直したいです。

一週間取り組んでみて、寝る時刻が遅くなっていることがわかりました。なので、いつも意識して寝る時刻を早くしたいです。

いつもスマホを見ながら寝落ちすることが多かったけれど、この期間はスマホを置いて寝たのでしっかりと寝られたような気がします。



目標を達成するために、メディアの時間を計算しました。思ったより頑張れたと思います。

保護者のコメント

八海健康 week をとても意識した毎日でした。テレビから離れて何をしようか考えた。寝る時刻を守るために行動したり、頑張りました。

いつもと違う生活リズムに始めは苦戦しましたが、最終的にはノーメディアに挑戦できたことが良かったです。

自由時間があるとメディアを使うことが多いので他の遊びを見つけられるといいな。



担任のコメント

「昨日はゲームをしなかったよ。」と話してくれる子どもたちの姿が見られました。クラスのめあてに向かってがんばっていました。

メディア(時間)をがんばることができていました。家庭との連携がとても重要だと思います。



令和8年度の八海中学校区学校保健委員会は10月9日(金)に開催します。

次回の学校保健委員会だよりでは、第2回八海健康 Week(10月19日~25日)の結果と学校保健委員会の内容をお知らせする予定です。