

# ほけんだより 9

令和6年9月20日  
十日町市立田沢小学校  
保健室

## 発育測定が終わりました 🌟

結果については本日配付しました「私の健康カード」をご家庭でご確認ください。

結果を確認されましたら、確認欄にサインまたは押印をお願いします。

**※9月27日(金)までに担任へ提出**

## 睡眠チェック2週間チャレンジ結果 🌟

6月19日～7月2日に実施した『睡眠チェック2週間チャレンジ』。ご家庭でのご協力ありがとうございました。第1回目の取組の結果と児童、保護者の感想です。

### 【結果】



- ・起きる時刻、寝る時刻はほとんどの学年の半分以上の児童が、目標時刻を11日以上達成できた。
- ・朝食については、ほとんどの児童が毎日食べていた。
  - ・メディア利用については、ほとんどの学年で半分以上の児童が11日以上目標を達成できたが、他の目標達成率と比べると、達成率は低くなっている。
- ・1、2年生では、21時に就寝する児童が多かった。
- ・3年生では21時と22時に就寝する児童が多かった。
- ・4年生では21時半に就寝する児童が多かった。
- ・5年生では21時半に就寝する児童が多かった。
- ・6年生では22時に就寝する児童が多かった。



### 【児童の感想】



- ・前回よりも目標達成できた日が多かった。
- ・睡眠チェックを楽しんだ。
- ・毎日早寝早起きが続けていたらちゃんとできるようになった。
- ・早く寝ようという意識が高まった。
- ・早寝早起き、メディアの約束を守り、朝ごはんを食べると1日気持ちよく過ごせた。
- ・タブレットの時間を決めてから、違うことをする時間が増えていつもより楽しかった。

### 【保護者の感想】



- ・自分で時間を確認するようになった。
- ・時間を意識するようになったところはびっくりした。
- ・家族で話す時間が増えたり、本を読む時間が増えたりした。
- ・メディアは大人も子どもも意識しないと守ることが難しかった。
- ・自分で時間を確認していて成長する様子が見られた。
- ・早く布団に入る工夫が必要だと感じた。
- ・タブレットがないと、「つまらない、何をしても良いか分からない。」と言って、依存しているなど思った。
- ・メディア以外に、興味のあることや好きなことを見付ければ良いと思った。
- ・メディアの使い方については、今後も家族で話し合っていきたいと思った。





各ご家庭での「メディアの約束や対策」を2回目の取組み(10月28日~11月10日)の前に少し紹介をさせていただきたいと思います!

**青色**・・・約束を11日~14日守ることができた    **オレンジ色**・・・約束を7日~10日守ることができた  
**灰色**・・・約束を3日~6日守ることができた    **黄色**・・・約束を守ることができたのが2日以下(無回答も含む)

