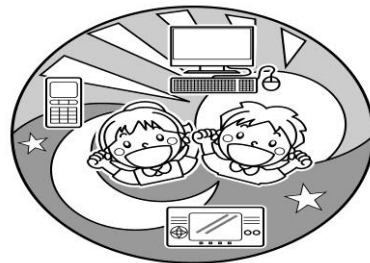


生活習慣チェックシート感想

夏休み明けの8月26日から一週間実施しました「生活習慣チェックシート」へのご協力ありがとうございました。

生活リズムが崩れがちになってしまう時期に生活チェックをすることにより、子どもたち自身が今の生活を振り返りながら、夏休み明けの生活リズムをより早く整えていけるのでは…との思いから、毎年実施しています。



子どもたちの感想を、各校一部ですが紹介いたします。

南横山小学校

- ・目を休めた方がいいと思った。
- ・テレビとゲームの時間が守れなくて大変でした。
- ・朝ご飯でおかずを食べるように頑張る。
- ・休みの日は天気が悪くて、外に出れなかったので、ゲームとテレビの時間が長くなってしまいました。
- ・休みは映画を見たりしておそくねてしまう。お腹がすいていなくて、朝ごはんを少ししか食べない時がある。
- ・夏休みが終わってクラスのみんなに会えて学校が楽しいです。朝起きるのが少ししんどいけどがんばります。
- ・最近、朝ごはんをしっかり食べることを心がけているので、主食・おかず・飲み物、全部、毎日ぬれてよかったです。
- ・土・日はおそくまでねていたからざんねんだった。
- ・きめた時間にねたし、ゲームの時間も守れたからうれしいです。
- ・毎日、規則正しい生活を送っていました。



横山小学校

- ・はやねはやおきがんばりました。
- ・まいにちおきるのがたいへんでした。
- ・ねるまえにテレビをすくなくする。
- ・あさごはんにはパンかごはんを食べるべきだった。
- ・友だちとゲームであそんだから時間が過ぎていた。
- ・自分の生活のバランスがちょっとずつととのってきました。
- ・夏休みが終わってからもダラダラしている時があるので、気を付けようと思います。
- ・この1週間生活リズムに気をつけて生活できたと思いました。チェックシートがなくても自分で計画を立ててがんばろうと思いました。



- ・すいみんは大事なのでもう少しすいみんを長くしたい。
- ・スマホやテレビを見る時間をもう少し減らしたい。

榎尾中学校

- ・小学生の頃は朝ごはんを全く食べなかったけど少しずつ食べるようになってうれしかった。毎日食べる習慣をつけたいです。
- ・主食が食べられるようにもう少し早く起きたらよかった。
- ・よく眠れるようになって寝るときもスッカリ眠れる。朝ごはんも毎日食べた。
- ・平日はきっちり守れているけど休みの日はスマホ時間が守れなかった。
- ・ゲームの時間が長すぎたから、これからは少しだけ少なくしようと思った。
- ・自分が一番頑張った決めた時間におきるができたから良かった。
- ・塾のある日はねる時間が遅くなってしまうから少しでも早く寝るようにしようと思った。
- ・1日目はテレビ・ゲームの時間は守れてなかったけど次の日からは時間を守れた。1週間、毎日体を動かしていたし、朝ごはんは主食と飲み物を毎日とれていた。あともう少し食べる量を増やしたい。
- ・やっぱり昨年と同じで基本的にきちんとできたことが多かったけど睡眠が短いと思ったのでこれからしっかりとっていききたいと思った。
- ・部活動以外で運動をしていないということが分かり、もっと自主的に運動しようと思った。
- ・寝る時間を全然守れていなかったからゲームとかテレビを控えて早く寝ようと思った。
- ・次の日学校がなかったら夜遅くまでゲームすることが多い。
- ・週末に向けてだんだんと生活が乱れていったので、休みだからといって気をゆるめず、しっかりと健康に気を付けようと思った。



★2学期は運動会などの行事が多く、疲れが出やすい時期です。毎日元気に過ごせるように、子どもたちの心と体の健康観察や、早めの就寝の声かけ等、引き続きよろしく願いいたします。

★近年、メディア機器に触れる機会が多くなったこともあり、子どもたちの視力低下が増加しています。裏面の資料をご覧くださいまして、今一度、目の健康について、メディアとの上手な付き合い方について、ご家庭でお話していただく機会にして頂ければと思います。

