

# スーパー健康家族だより

平成19年6月1日(金) 中川小学校 体力向上プロジェクト

## 「運動遊びはより良い生活習慣づくりへの第一歩」

1のスーパー健康家族だよりでお知らせしましたように、今年度も、より良い生活習慣の定着を目指し、生活習慣改善授業、生活習慣チェック、生活習慣改善強調週間などを設け、家庭中心に学校が協力しながら進めていきたいと思ひます。

特に昨年と変わったところは、個の生活習慣チェックのデータを昨年の同時期のデータと比較できるようになったことです。良くなったところを誉め、改善すべきところを指導し個人指導を充実していきたいと思ひますので、保護者の方々のご協力をお願いします。

昨年度から少しずつ子どもたちの意識や生活が変わってきました。自分の生活改善に真剣に取り組んでいる子が増えています。

1学期のめあて発表で、「早寝、早起きをして良い生活をしたい」という発表もありました。

保護者の皆様、1年間よろしくお願ひします。

## 平成19年5月9日(第1回)生活習慣チェックの結果

	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生		全校		
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
起る時刻	6時30分まで	4	40%	6	50%	10	100%	7	58%	4	44%	7	47%	38	55.9%
	6時30分～6時45分	6	60%	6	50%	0	0%	4	33%	5	56%	6	40%	27	39.7%
	6時45分すぎ	0	0%	0	0%	0	0%	1	8%	0	0%	2	13%	3	4.4%
体を動かす	毎日すすんで体を動かして遊ぶ	7	70%	10	83%	10	100%	4	33%	7	78%	8	53%	46	67.6%
	週に3回以上体を動かして遊ぶ	3	30%	2	17%	0	0%	7	58%	2	22%	5	33%	19	27.9%
	週に1、2回体を動かして遊ぶ	0	0%	0	0%	0	0%	1	8%	0	0%	2	13%	3	4.4%
テレビとゲーム	2時間まで	4	40%	8	67%	10	100%	10	83%	9	100%	5	33%	46	67.6%
	2時間～2時間30分	6	60%	3	25%	0	0%	2	17%	0	0%	8	53%	19	27.9%
	2時間30分以上	0	0%	1	8%	0	0%	0	0%	0	0%	2	13%	3	4.4%
寝る時刻	9時～10時前	10	100%	12	100%	10	100%	11	92%	7	78%	6	40%	56	82.4%
	10時～10時30分	0	0%	0	0%	0	0%	1	8%	2	22%	8	53%	11	16.2%
	10時30分すぎ	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	7%	1	1.5%

各学級の結果について、学級だよりをご覧ください。

## 中川小学校のめやす

起床は6時30分まで(学校の勉強の始まる2時間前に起きる)  
就寝は低学年...9時まで 中学年...9時30分まで 高学年...10時まで  
テレビやゲームは合わせて一日2時間まで 昨年度は1時間でしたが、よ

現実的な数値に修正(小児科医さんの提言を参考)  
学習はテレビを消して、夕食前に宿題をする。(テレビはただ見ないで時間を決めて見る...)



## 生活習慣のチェック項目を4つに絞りました

起る時刻 休み時間の運動遊び テレビ&ゲームの時間 寝る時刻

特に早寝、早起き、テレビ&ゲームはご家庭の協力が必要です。  
子どもは、わかっているけど、できない。 **では、親は止めさせていますか?**  
「我が家では躓けています」となるように、お願いしたいのです。

人生80年、いやもっとでしょうか。  
ご存知のように、生活習慣病が増えつつある現代では、日頃の生活の習慣が将来の健康を左右すると言えます。



テレビ、ゲームをへらそう

## 左の結果から

・昨年から外で運動遊びを積極的にする子が多くなりました。屋内では一輪車、竹馬、ドッジボールなどが盛んです。  
・まだ、10時過ぎに寝る子も多く、朝起きの苦手な子がいます。  
・テレビやゲームなどに夢中になり、長い時間を過ごしている子がいます。

3年 MU  
テレビとゲームの時間が少なくなった。  
毎日、ラジオ体操をする。



3年 KM  
起る時刻と体を動かすことは、絶対いいことです。  
一生懸命、体を動かすこと。

5年 HY  
4年生よりずっと良くなった。これからも良い生活を続けたい。  
もっと、激しくいろいろ遊ぶ。

5年 HY  
最近オール3でいい調子です。これが毎日続くといいです。  
ゲームは決めて時間を守る。

## 1学期のめあて

1年 KR  
このまま、早寝、早起きがんばります。  
好き嫌いをなくして、なんでも食べます。

2年 KK  
9時前に歯磨きをして9時に布団にはいる。  
寝る時刻が9時を過ぎてしまわないように注意して、このまま続けたいです。

4年 NR  
休みのとき夜遅くまで起きていないようにする。  
目を悪くしないように、テレビ、ゲームの時間を少なくする。

4年 WN  
休み時間にあまり体を動かさないから、一番がんばることは学校でも家でも外で遊ぶことです。

6年 ER  
体を動かしていないのが大変なことなので遊びの仲間になる。  
外で晴れの日には体を動かす。

6年 HT  
今より早寝早起きしたいです。  
僕は風邪をよく引くので、体に気をつけながら休まないようにしたいです。

