

健康ステップアップ週間だより

第1回事後 令和8年7月24日 片貝中学校 保健教育部



第1回健康ステップアップ週間

へのご協力ありがとうございました

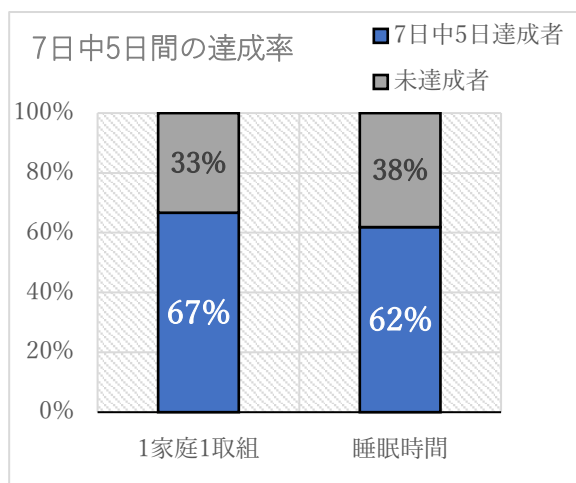
今年度もメディア利用（1家庭1取組）・睡眠時間にしぼり取組を始めました。昨年度から「娯楽目的のメディアの使用時間と睡眠時間の可視化」をしています。1年生は初めての試みでしたが、いかがでした？案外長くメディアを使っていることが分かったり、遅くまで起きていて睡眠時間が短いことが分かったり、可視化すると気付くことがあります。また、実施前のヘルスランチ委員から各学年へ健康的に過ごすための提案は、参考になったでしょうか？これから約1カ月の夏休み期間に入ります。生活リズムを整えながら、暑さに負けずに過ごしてくださいね。



1 第1回健康ステップアップ週間の結果

(1)つばさ1年生

※集計結果は、7日中5日間達成できた生徒の割合をみています。



早く寝て睡眠時間を確保するためには、メディアの使用時間を減らすにはと考える取り組みの様子が伝わってきました。

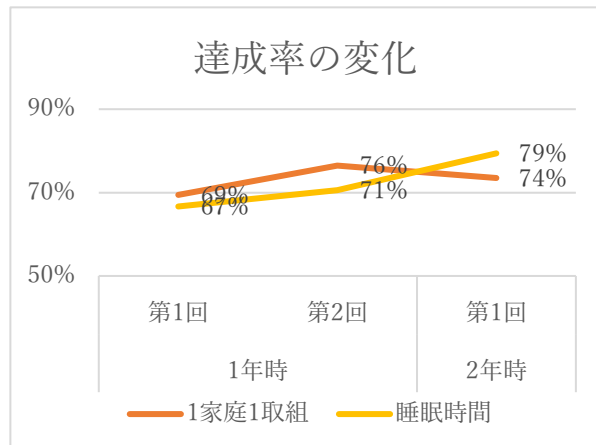
例えば・・・

- ・メディアの代わりに〇〇で接触の時間を減らす。
外遊び、ダンス、手伝い などなど
- ・一定の時間に就寝するようにした。
- ・習い事がある日が寝る時刻が遅くなるので、次の日に調整した。



ぜひ、継続を！

(2)たいよう2年生



2年生は、睡眠時間にかかわる達成率が上昇傾向です。感想からも睡眠時間はたっぷりと取れた様子が伝わってきました。一方でメディアに関する改善点やよい成果も書かれていました。

・「起床後にスマホを触らない」

→メディアの時間減少、朝の準備がスムーズに！

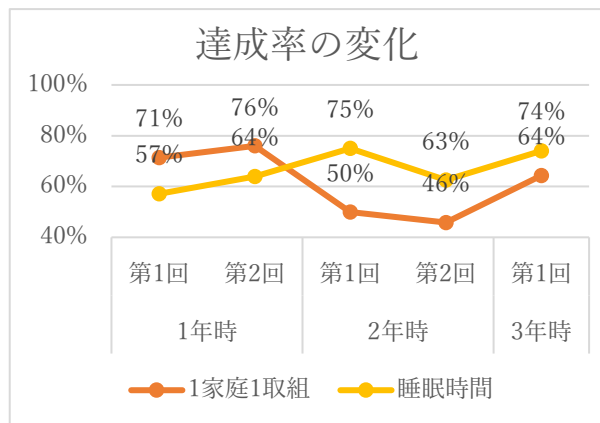
登校時間に遅れない。

- ・家族の協力を得て食事中的テレビを封印！



ぜひ、参考にしてみてください。

(3)かがやき3年生

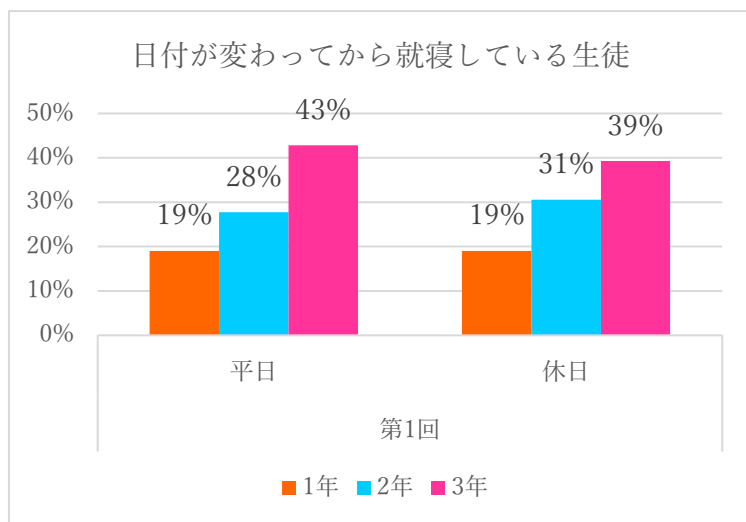


メディアに関わる1家庭1取組の達成率が回復傾向です。さすが3年生！取組の中に「受験」というフレーズが聞こえてきました。その「受験」の先には「メディア」のささやきがあるようで、メディアの使用時間の見直しに向き合おうとしている生徒がいます。また、これまで遅くまで起きていた生徒が、早く就寝して睡眠時間を確保している姿も見られました。きっと、努力して勉強したことが、睡眠によって脳で



整理され確かな力になるでしょう！これからに期待です。

(4) 全校



平日・休日ともに1日でも日付が変わってからの就寝があった生徒の割合です。帰宅後の生活スタイルも、家庭によって異なりますが、**共通する部分は休日前の金曜日に就寝が遅くなりやすいこと**です。明日から休みと思うと、見逃し配信を見たり、ゲームに没頭したり、押し活に夢中になったりしたくなる気持ちもよく分かります。

ダメではないですが、体調や翌日の予定を考えて調整できるとよいと思います。

熱中症に注意



特に、熱中症が心配される時期は、睡眠、食事、塩分と水分補給のバランスが大切です。この夏休み期間の過ごし方が、2学期の過ごし方にも影響します。だからこそ・・・



どんなに遅くても日付が変わる前に寝よう！ です。

保護者のみなさま

ご多用の中、ご家庭での声掛け、励まし、見守り等ありがとうございます。家族と一緒に取組んでくださったご家庭もあり、感謝申し上げます。

これから夏休みに入りますが、健康的に過ごせるようにご配慮ください。特にメディアに関わるトラブルに巻き込まれないよう、お子さんが興味のあること、どのように使っているのかなどに関心を寄せていただき、時々話題にさせていただきますようお願いします。

ご家族で楽しい夏休みをお過ごしください。