

令和7年11月21日 灘小学校保健室 No.9 〈臨時号〉

## ★おうちの方へ★



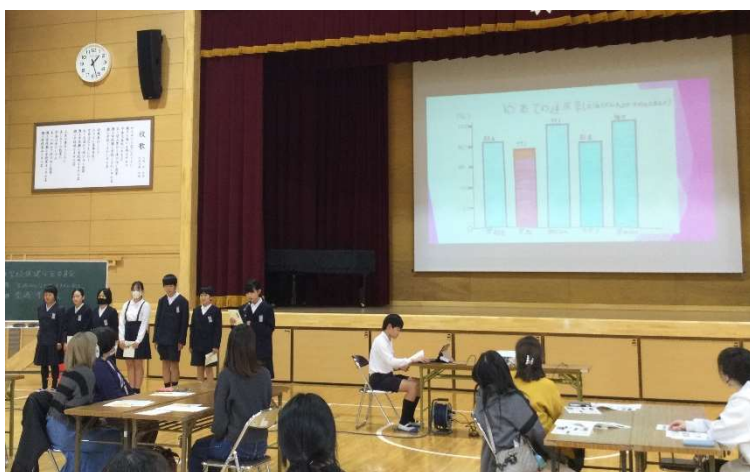
# 第2回学校保健安全委員会開催のご報告 ～進んで健康づくりができる子どもの育成～

11月4日（火）に、第2回学校保健安全委員会を開催しました。山口県教育庁地域連携教育推進課 来嶋 孝明 様 をお招きし、『家庭みんなで生活リズム向上～保護者としてできること～』と題して、ご講演をしていただきました。

## \*保健委員による発表

はじめに、6年生の保健委員が「保健委員会の取組」と「1学期に行なった生活リズムチェックカードの結果」についてプレゼンテーションで発表をしました。

5つのチェック項目の内『早寝』の達成率が77.1%と一番低いことを説明しました。この結果から、生活リズムよく過ごすために、「早く深く眠れる環境づくり」が必要であると発表しました。



## \*講演『家庭みんなで生活リズム向上～保護者としてできること～』より



基本的な生活習慣を守り、健やかな成長をめざすために、限られた時間の中で、多くのことをしなければなりません。また、睡眠時間を削ることは、成長時間を削るといっても過言ではありません。そこで、必要なのが『メディアコントロール』です。一方的に決めた「ルール」ではなく、話し合って決める「やくそく」を作ってみましょう！

### ～やくそく作りのポイント～

- ① 話し合って（親子で・周りの人も）
- ② 具体的に（数字、場所、名前）
- ③ ポジティブに（「守れなかったらゲームなし」などはNG）

例）タブレット端末のゲームは、リビングで1日30分。  
できた日は、カレンダーにシールを貼る。

### ～やくそくを継続するために～

- ① 見える化（タイマー、シール、カレンダー記入）
- ② 認める・ほめる（守ろうとしている姿勢を認める）
- ③ 改善 TIME（やくそく見直し、時間の使い方、必要感）



大人も一緒に守ること、失敗しても攻めないことも大切！

### ～みんなで生活リズム向上～

一人ひとりでできることには、限界があります。ひとりの努力ではなく、みんなでつくる環境の力を生かしましょう。

- ・ 家族と ⇒ 買い与えた者の責任。親も一緒に取り組む。
- ・ 保護者同志(士)と ⇒ 情報共有。同じ状態の保護者も多いかも。
- ・ 学校と ⇒ 学校の取組や決まりはみんなで頑張り、みんなで守る。

子どもにも自ら成長する、成長しようとする力があります。過去と他人は変えられませんが、**未来**と**自分**は変えることができます。子どもも自ら変わることを選択して成長しています。

子ども  
を

## 子どもが育つ『環境』を整えよう

♡ 一番大切なことは、余裕をもつこと ♡

### ★生活リズムチェックカードについて

生活リズムチェックカードへの取組、ご協力ありがとうございました。結果につきましては、現在、保健委員と一緒にまとめているところですので、後日お知らせします。