



令和7年11月21日 灘小学校保健室 №.9 〈臨時号〉

★おうちの方へ★



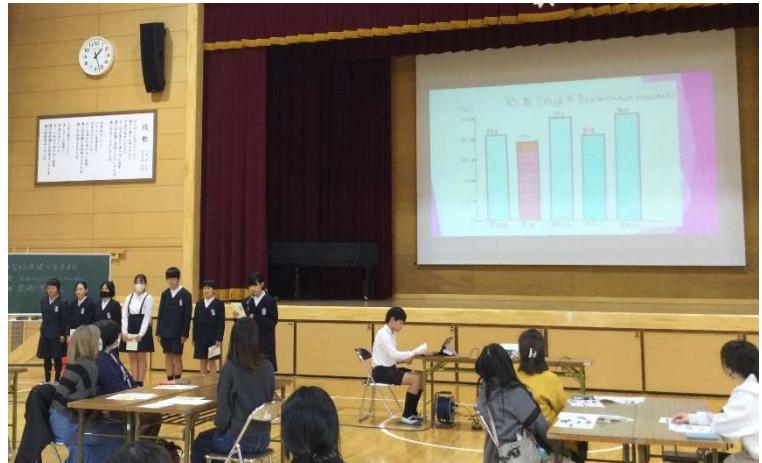
第2回学校保健安全委員会開催のご報告 ～進んで健康づくりができる子どもの育成～

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 來嶋 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つ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 (「守れなかつたらゲームなし」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。