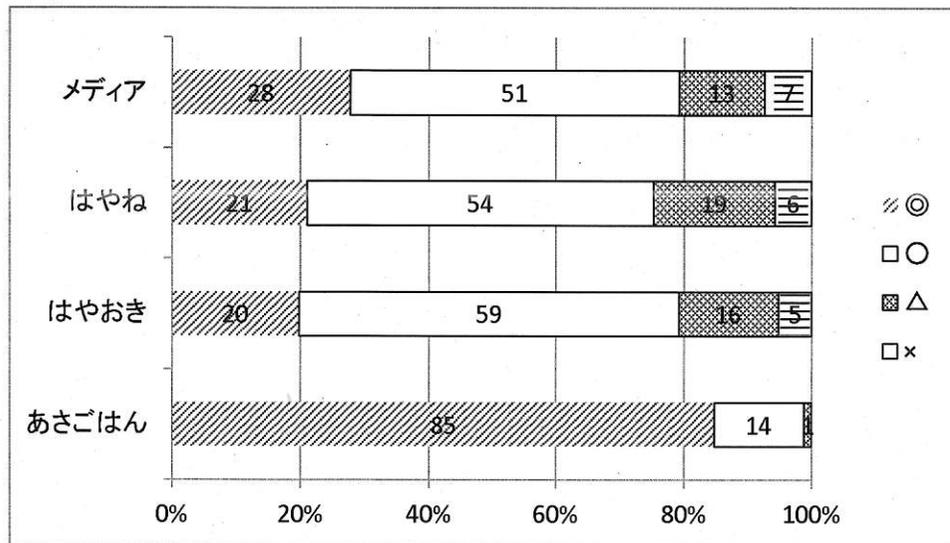


令和3年度 第2回目 学校保健委員会チャレンジカード集計結果

令和3年度 1月に学校保健委員会が取り組んだ「第2回お家のルールづくり」チャレンジカードの集計ができましたのでその結果を報告します。回収率は84%でした。(昨年度1月は86%)いつもながらご家庭のご協力に感謝します。

次に向けてまた日々の生活でもできることは継続してほしいです。



【集計をしてみて】

・お家のルール作り回収率は前回と比べると回収率が若干落ちていますが、依然、回収率が高く、またご家庭の取組の熱心さは前回を上回るものを感じました。

・メディアの約束事の達成率も新型コロナ禍で行動制限を意識している中、また寒い時期に室内での遊びが増える時期にもかかわらず昨年度97%→今年度79%の児童が前向きに取り組むことが出来ていました。感想の中ではノーメディアデーの次への目標が多く書かれ、意欲が継続していることは感じられます。

・「朝ごはんを食べる」という項目によると、◎と○の人の割合は99%でほぼ全員が朝ごはんをとれている状況です。また、朝ごはんの内容も、野菜を取り入れたバランスのよいものに変わりつつあります。家族全員の食への関心が高まり、継続的に実践していこうとする意識の表れではないでしょうか？係としても本当にうれしく思います。冬野菜が豊富に出ている時期にたくさんの工夫をされているご家庭もあったようです。これからも、いろいろとご紹介ください。

子どもの感想

- ・いつも朝食を食べるのは当たり前だったから、簡単だった。
- ・久しぶりの「おうちルール作り」でした。今回は、前やっていた「良い習慣ができたなら、そのまま続ける」ということをやってみようと思いました。
- ・ゲームなど集中して時間を忘れることが多かったので1日そこを意識してみたいと思います。
- ・朝食の野菜を意識して食べて、朝から元気が出た。
- ・ゲームをしなかったら家で勉強に集中出来たので、いいなと思いました。
- ・早寝早起きが休みの日もできました。
- ・やる前はできるか不安だったけれど、できてほっとしました。
- ・自由にゲームができなかった。
- ・時間を決めておくとその時間に寝よう、起きようと計画的に行動ができ、生活にリズムができました。
- ・ボーっとしているとあっという間に夜の9時になって、あわてました。
- ・大変だったけど、早く寝たら、早く起きられるから、学校にも早く行けました。
- ・忙しい時も急ぐ気持ちを持ったら、急げるようになりました。これからはもっと急ぎたいです。
- ・テレビの時間は決めていなかったのでもいい習慣ができました。
- ・昨年は週1回のノーゲームデーが守れなかったけれど、今年は守れたのでとてもうれしいです。次のチャレンジカードも守れるように頑張りたいです。
- ・これからも、メディアルールを守れたを増やしたいです。
- ・早く起きることが7日間できたからうれしかった。



保護者の感想

- ・チャレンジカードをやることで、親は「ルールを守らせることの意識」「健康への意識」、子は「目標を持つこと」「決めたルールを守ることの意識を高める良いチャ
- ・子どもが起床する少し前にカーテンを開けておくと、自然光が入り、自力で起床できました。
- ・テレビは、タイマーを使って時間を守れるように工夫していました。早寝早起きも頑張っていました。
- ・今回で最後のチャレンジカードになるせいか、こちらがあまり注意しなくても自分で気を付けて頑張ってくれたので良かったです。今度こそ、習慣になってほしいと思います。
- ・冬休み中のゆるみを立て直すきっかけになりました。子どもが意識して過ごせるいい期間になりました。
- ・どうしてもインターネットやテレビばかり見がちなので先に宿題、お風呂、学校に準備等すべてを終わらせてから見せるように工夫しています。
- ・今回は、自分から宿題を先にやっていたのですが、10分経つとテレビやゲームをし始めようとしていたので、親の方が注意しました。
- ・「宿題をさっとしたら、ゲームをしても良い」というルールができて宿題はすぐに取り掛かれたのですが、時間を守らないので、また、平日はゲーム禁止にしようと思います。平日にゲームをすると寝る時間も遅くなったような気がします。
- ・今回は朝食に野菜が食べられるようにすることを目指した。スープやサンドウィッチなど、ひと手間かけると食べることができた。寒い冬だからからこそ、汁物にたくさん野菜を入れ体の中に入れると、体が暖まると思った。
- ・家族でカードゲームをしたり、絵をかいたりしてコミュニケーションが増えました。
- ・1回目よりも本人が意識して取り組めたのがとても良かったです。メディアルールは、チャレンジカードに期間が終わっても続けてもらいたい。
- ・平日は、メディアにかかわる時間があまりないため、休日に多くなるのですが、その時は約束した時間を守れるようにしています。守ろうとする意識が少し身につけてくれたかなと思ったので良かったです。
- ・ゲームをしなかったら家族でトランプをしたり、双六をしたりと子どもと一緒に遊ぶ時間、過ごす時間を持てることに気づきました。
- ・親の帰宅時間が18時30分頃なので、理想の時間に就寝はなかなか難しく感じました。調理を工夫し食事の時間を早めることができるようにしていきたいです。
- ・普段していることを意識してもらう週間にしました。昨日できたから今日も頑張ろうとやる気を出させたり、IPADは「1時間たったよー」ではなく「あと30分だよ。」「15分だよ」と伝え時間前に自分で見るのを止めるように意識させる声掛けをしました。
- ・とにかく声掛けだけはして、おかげで子どもが時間を意識することが多くなりました。この期間だけではなく年中意識することが大事だと思っています。
- ・野菜を食べるようにと時間を守るように生活しました。声掛けもして本人の意識も高めました。
- ・毎朝寒く、なかなか布団より出ることができなかったのですが、依然使用していた目覚まし時計を使うようになり、すんなり起きることができるようになりました。
- ・仕事をしているとあっという間に21時になってしまい、工夫して子どもとの時間を作るきっかけになりました。
- ・ルールがあると、本人も守ろうと努力している様子がありました。
- ・基本的な習慣を身に着けることができていると本人の自信に繋がったようです。メディアに関しては今後も気を付けていきたいです。
- ・少し自覚が出てきたのか、いい結果が出てよかったと思います。今リズムを継続して身に付けてくれることを願っています。
- ・コロナ禍で家にいる時間が長くなり、テレビやゲームなどの時間が増えてしまうので、家族で他の遊びなども取り入れていけるように工夫をしたいと思いました。

【子ども・保護者の感想を読んで】

- ・3学期は寒さが厳しい日が多く、早起きが難しかったと思います。冬休み明けのこの時期だからこそ意義があったのだと思います。
- ・9年目の取り組みとなった今でもチャレンジカードの提出率が高く、ご家庭のご協力に感謝致します。
- ・各ご家庭の生活のペースにあった取組が、うまくいってもいなくてもそこに親子の会話が見えてきます。次にまた頑張っていこうという前向きなサポートをこれからもお願いします。
- ・皆さんのうまくいった、いかなかったの意見やご感想は他のご家庭で共感できたり、参考になったりするものです。
- ・お忙しい毎日とは思いますが、今後とも保護者の皆さんとともにお子さんの成長を見守りたいと思います。
- ・実施にあたり、目配り声掛けなど心を砕いていただきありがとうございました。
- ・児童期の発達課題は勤勉さの形成だという人がいます。生活習慣の形成は、心の健康のためにもとても大切です。子どもにはそれぞれに個性があります。よく観察しタイプに応じたほめ言葉や援助のタイミングで子どもの自尊感情や意欲を高めましょう。生活習慣を形成するには根気よく関わり、型づけをしていくことが大切になるようです。