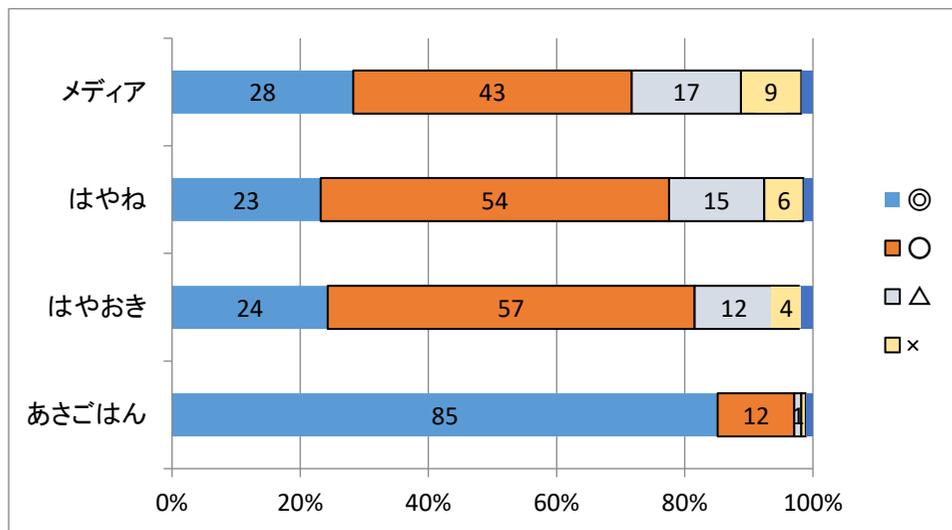


令和4年度 第1回目 学校保健委員会チャレンジカード集計結果

令和4年度 9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73.4%でした。(昨年度8月は79.8%)いつもながらご家庭のご協力に感謝します。次回は1月に2回目を予定しています。日々の生活の中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。学校内での呼びかけ等見直してみたいと思います。ご家庭でもご協力お願いします。
- ・昨年度に比べるとメディアの約束事の達成率は増加していました。9月は新型コロナウイルス感染症の発症により行動制限のあるご家庭もあったと思われます。粘り強く取り組んでいただきありがとうございました。
- ・4つの項目で一番悪いのがはやねです。ついつい寝るのが遅くなってしまふことが多いと思いますし、特に土日が難しいと感じている人がとても多いです。週末に向けホッとして気が緩みますよね。リズムを崩さず過ごした時の体調や生活の質を体験してみるとその良さに気づくことができるかもしれません。保護者の方が感想に書いてくださったようにすいみんは子どもはもちろん大人にとっても大切です。子どもも大人もしっかり眠れる環境になることを切に祈ります。
- ・「朝ごはんを食べる」という項目は、◎と○の人の割合は97%でほとんどが朝ごはんをとれている状況です。朝ごはんについては感想の中でしっかりたべることができたという感想が書かれてあることが多く、満足感自信につながると思います。朝ごはんの内容については記述が少なかったですが、もしよければこれからも、いろいろとご紹介ください。

子どもの感想

- ・ゲームをがまんすることがむずかしかったです。ノーゲームもつらかった。
- ・ちょっとむずかしかったけどめりはりがついてよかった。
- ・こんどからあまりけいたいをみないようにする。
- ・土日にはやくねるのがむずかしかったです。土日に早く寝るのをがんばりたいです。
- ・ちゃんとはやおきやはやねをまもったらせいかつがよくなる。
- ・意識するとできない目標ではないなと感じました。
- ・さいしょやったときはむずかしいとおもったけど、だんだんなれてきてじょうずになってきました。これもわるくないと思いました。
- ・もうちょっと早くねようと思います。そうしたら朝早く起きれるからです。
- ・生活リズムが整い気持ちよくすごせたのでこれからも続けたいです。
- ・朝の小体会に向けての練習があったから結構早く起きることができた。
- ・目標を決めるとやりやすいと思った。とてもむずかしかったけどリズムを整えるのは大切だと思った。
- ・ノーゲームデーはたいくつだったけど本が読めたのでたのしかったです。
- ・このチャレンジはむずかしいけどまあ楽しかったです。けど現代っ子にはきついなと思いました。
- ・早寝早起きは一度リズムをくずすとなかなか元に戻れずむずかしかった。
- ・ノーメディアは今までできたことがなかったのでできてよかった。
- ・次からは「できなかった」じゃなくて「できた」にしたいです。
- ・すいみんをもっととったほうが良いと思った。いつもはそんなに早くおきれないけどチャレンジカードではやくおきれてよかった。
- ・さいしょはかんたんだなとおもったけど、あとからここを自分ががんばらないと思うところもあって大変でした。

保護者の感想

- ・ いつも何となくやってはいるのですが、いざしっかり意識してみるとできていないことが多いなと感じました。特に休みの日はくずれがちなので親子で一緒に話をしながら引き続き取り組んでいけたらと思います。
- ・ 早寝をさせるためには食事入浴、その前に宿題を早めに終わらせるなど、親も意識する必要があり、日々実行は容易なことではありませんでした。
- ・ コロナで自宅待機期間となったためどうしてもノーメディアは難しかったです。
- ・ 普段はなかなかゲームや動画を我慢できないのですが、ノーゲームデーは頑張って1日中我慢することができたのでよかったです。
- ・ 寝る時間がどうしてもズルズルになりがち。夕方からの時間の使い方を改めて考え直そうと思う。休みの日の朝もあまり差をつけないほうがよいのかなと時間の使い方を見直すきっかけになりました。とにかく寝る時間!!すいみんは子供も大人も大切なので意識していこうと思う。
- ・ 去年に比べテレビを見たい気持ちが強くなっている。今後学年が上がるにつれ逆にメディア以外にも有意義な時間を過ごす方法(読書や体を動かす等)を見つけてくれたらよいなと思います。
- ・ 学校の日もしっかり起きますが、やはり休みの日は少し起きるのが遅いです。でもこのような機会があるおかげで意識してやってくれるのでうれしいです。
- ・ チャレンジ週間だよ!!と声をかけると素早く行動することができました。
- ・ 今は学校からパソコンを持ち帰りパソコンで学習をしているときもあるので、そういう時間はメディアの時間に含めるのかまよいます。
- ・ 意識して行っているとだんだん身についていくのでこれからも続けていきたい。
- ・ 早く寝るように促しても眠れないことが多く、日中の活動量が足りていないのか、どうすれば改善できるか考えていきたい。
- ・ いつもより時計をたくさん見ていたと思います。よかったです。
- ・ 毎年同じなので新鮮味に欠けていきます。学校のパソコンでは勉強しているのか遊んでいるのかわからず、少し心配しています。
- ・ チャレンジカードの体験を重ねることでチャレンジカード期間以外でも週1回ノーゲームデーを定め実行していきます。
- ・ 学年が上がるにつれ早く寝ることが難しくなってきました。今回のチャレンジで少し早寝に戻すことができてよかったです。
- ・ ユーチューブがやめられなかった。11時ごろに寝ていたので10時ごろに調節するようにしたい。
- ・ 台風でインターネットを使った授業があったりとノーメディアにチャレンジできない。今の時代に合ったチャレンジカードにしてほしいし、やる意味があるのか考え直してほしい。
- ・ ゲームをし出すと10時までには寝ず、何度やめるよう言っても聞きませんでした。時間になったら機器を預けるなどの対策を取りたいと思います。
- ・ 子どもが自分からすすんで取り組んでいて成長したなあと思いました。
- ・ ノーメディアは学校からのパソコンの宿題もあったりするので調べたりする時間がかかるため難しいです。
- ・ 期間中子ども自身の意識が変わったのでたまにはチャレンジ週間みたいなことをしようかなと思いました。
- ・ 勉強中も食事中もテレビをつけっぱなしにしていたので注意してオフにするようにするとぐっと集中力が増しました。
- ・ ゲームやユーチューブ時間設定難しいですね。

【子ども・保護者の感想を読んで】

- ・ ついに10年目の取り組みとなりました。大園小のすばらしさを感じます。チャレンジカードの提出をしていただき感謝致します。結果はそれぞれですが各ご家庭の生活のペースにあった取組が継続され、それぞれのお子さんに応じた成長がみられます。学年が上がれば新たな課題が生まれますし、できなかったときは次はまた頑張るチャンスがやってきます。まさに継続は力なりだと思います。
- ・ 1年生は初めてのチャレンジカードでしたが、自分の字できちんと感想を書いてくれておりがんばりが伝わりました。保護者の皆様の感想もしっかり意識をされたものが多く前向きな様子が伺えました。
- ・ 生活習慣の形成はととても大切ですが、同時にとても大変で難しい課題です。この大きな課題に対して、この1週間を見直しのよい機会としてとらえてくださるご家庭がほとんどでチャレンジカードの意義は感じられます。ただ形式がずっと同じのため新鮮味に欠ける、時代に合ったチャレンジカードにというご意見もあり今後の課題と感じました。
- ・ 今年からいよいよクロムブックの持ち帰りがはじまり、ますますデジタル画面をみる機会が増えました。どのように付き合い、どのように健康を守ればよいのかますます大きな課題です。クロムブックは学習をするためのものですので、メディアの約束事として取り組む時間とは別に考えていただいいてよいと思います。クロムブックを使って学習以外のことをしているときにはご指導をお願いします。またクロムブックを使うときの約束事を守り、姿勢、目を休めることなども合わせて気をつけていきましょう。