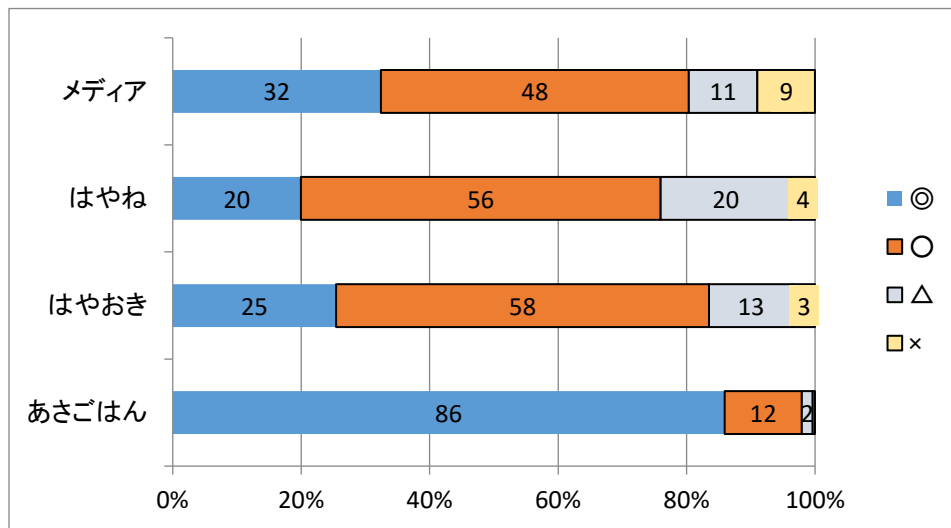


令和4年度 第2回目 学校保健委員会チャレンジカード集計結果

令和4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78.6%でした。(今年度9月は73.4%)ご協力ありがとうございました。

来年度も保体部役員さん中心にチャレンジカードの内容を検討の上、1年に2回の実施を予定しています。チャレンジ期間以外にも意識を継続させましょう。



【集計をしてみて】

- ・お家のルール作り回収率は前回と比べて少し上がりました。継続することが大切です。今後とも協力をお願いします。
- ・メディアの約束事の達成率は今回はさらに増加していました。◎や○が80%ですから、とても素晴らしい頑張りで。新型コロナウイルス感染症が下火になりましたが、次はインフルエンザの流行により生活が制限されたご家庭もありました。そんな中でもできる分だけ回答していただいたり、粘り強く取り組んでいただいたり本当に有難いです。
- ・4つの項目で一番悪いのが前回同様「はやね」です。早く寝ることは大きな課題です。誰も意識しなければ、ついつい寝るのが遅くなってしまいます。子どもの感想にも多くありますが、そこができるとすっきり朝起きてしっかり活動できます。何とか工夫していきたいものです。来年度も最重要の課題として取り組んでいきたいと考えます。
- ・「朝ごはんを食べる」という項目は、◎と○の人の割合は98%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以前『野菜も食べたら花丸』という評価がとても取り組みやすかったというご意見があり印象に残りました。

子どもの感想

- ・夜に早く寝るために寝る時間におふとんに入る。
- ・テレビを見ているとき、チャレンジカードのことを思い出したからうれしかったです。
- ・難しかったけど途中から簡単になりました。
- ・チャレンジしてみるとこんなにテレビを見ていたんだなといろいろな気づきがありました。
- ・何回もゲームがしなくなった。つらかったです。
- ・チャレンジカードがないときもこれくらいできるよう心がけたいと思いました。
- ・チャレンジカードがあると決まりや時間などをきめられるから約束を守れる。
- ・お正月でゲームをしすぎていたのでチャレンジカードの時期でよかったです。ゲームをしないことはまもれたけどテレビやユーチューブをみてしまったので気をつけたいです。
- ・早く寝てはやくおきてごはんをしっかりたべれば身長がのびるということを感じました。
- ・早起きしたら友達といっぱい話す時間ができた。
- ・スマホをがまんするのが大変でした。
- ・チャレンジカードがないときもこれくらいできるよう心がけたいと思いました。
- ・早寝早起きをもっとがんばりたいです。そのためにはやることを早めに終わらせて少しでもバツを減らしたいです。
- ・メディア時間は2時間以内がむりでも2時間半以内ならできそうと思いました。
- ・決まりごとがあると過ごしやすくなった。
- ・休日はゆっくりし過ぎてしまうので、外に出て運動を早くするため早寝早起きをしようと思います。
- ・去年よりは○が少なくなったと思う。いしきは結構した。そのためにたくさん家族も協力してくれたので感謝です。
- ・全部◎になったことがなかったのでうれしい。次からはもっとハードルを上げてがんばろう。
- ・テレビ、ゲームをしているときに、チャレンジカードのことを思い出し、やめることができてよかったです。すいみんが大事だなと思いました。
- ・早く寝た方が朝早く起きられるし、すっきり起きれました。テレビもゲームもちゃんと守ったらいいいことがわかりました。

- ・チャレンジカードをすることで生活リズムが整い、気持ちよく過ごすことができたのでこれからも続けたいです。
- ・9時30分にねるのは難しかったのでチャレンジカードが終わっても早く寝るための工夫をしようと思いました。
- ・できてうれしかった。意識しながらできてよかった。次はさらに難しいのに挑戦したい。
- ・やっぱり早起きは難しい。やはり早く寝ることがコツ。

保護者の感想

- ・週に3回ノーゲームデーをもうけることでゲームへの依存がなくなりました。
- ・テレビやゲームは21時(休日は20時)までの約束で取り組みました。時間になったことを教えましたが、自主的に時計をみたりしてやめるのはまだ難しいです。
- ・天気が悪い日や寒い日は家での時間が長く、ついテレビやゲームに頼ってしまいます。メディア以外で楽しくひとりで過ごしてほしいですが、難しく感じました。
- ・うちの子はゲームはしないが、YouTubeを見ておりチャレンジカードをもらってきたら頑張るのですが、終わったらまたもとにもどるのでどうしようかと考えています。
- ・今回は親からの注意をせず、自分1人でチャレンジしてみてもどのようになるか見守ると、ひとりでおきることと週末の過ごし方に考えさせられました。再度家庭のルールを家族で話して健康的な生活を送りたいと思います。
- ・ゲームが好きで時間は決めているものの毎日します。もう少し親子で会話したり遊んだりする時間を作るようにしたいと思います。
- ・子どもと一緒に決めた約束なので子どもなりに頑張っており良かったと思います。
- ・よかったことは時間を守ろうという意識が強くなったこと。メディア関連で特に難しく感じませんでしたが、寝る時間が30分ずれ込むことがあったのでよいきっかけになりました。
- ・寝る時間が起きる時間に影響しているので、まずは早寝をできる環境づくりが大切かなと思います。
- ・テレビをつけた時間を自分でしっかり覚えていて、1時間たったら自ら消していたのでしっかりできていたと思います。
- ・兄弟の中でも一人だけなかなか眠れないので、今後も早寝できるよう親子で頑張りたいと思います。
- ・チャレンジカードに対するモチベーションがとてつもなく高く、○をつけるために夜更かしをまったくしなかったのが衝撃的でした。成長を感じました。
- ・帰宅後すぐに宿題をして明日の準備をすると、時間にも気持ちにも余裕ができた。
- ・なかなか声かけでは難しいので行動と一緒に頑張らせたいです。
- ・起きる時間を自分で決めてカードも管理できていて前回より成長したように感じました。まだまだ×が多いですが、次回は×が減るように親子で努力しようと決めました。
- ・平日は習い事のため早く寝るを守ることができなかった。あと少し急ぐと22時就寝もできると思うので息子とともに考えたい。
- ・朝食は好きなものを野菜をまぜてスープを作るなど工夫してみた。
- ・インターネットやゲームを禁止したとしてもクロムブックはOKでは目に悪く意味がないのではと思った。
- ・一時的なルールではなく家庭でずっと守れるルールを作って生活することが大切だと思います。
- ・朝食は楽しく過ごせるようにリクエストにこたえるようにした。
- ・家庭で取り組もうと思ってもなかなかできないことが多いので、取り組む機会を頂けて有難く思います。その反面普段できていないので期間を設けてもできないことが多いです。習付けていくことの大切さを痛感しています。
- ・テレビ、ゲーム、インターネット、SNSを2時間以内という項目は厳しいと思います。本人のモチベーションが上がる工夫が必要だと感じました。
- ・子どもの方から気がけて「今日はもう使わない」と短時間でやめているのを見ると嬉しかったので引き続き見守っていききたいです。
- ・中学生になるので早く起きることをテーマに親子で頑張りたい。

【子ども・保護者の感想を読んで】

・前回同様、親も子も自分の課題をしっかり見つめ次に生かす意欲が続いており、取り組みの大切さを感じています。ずっと同じことの繰り返しは飽きてしまいがちですが、習慣形成はこの繰り返しでできていくと思います。形式がずっと同じのため、時代に合ったチャレンジカードにというご意見を受け、アイデアを募集したところ多数の貴重なお声をいただきました。第2回の学校保健委員会で話題に取り上げ、今後改善できることがあれば、皆さんの意見を元に考えていきたいと考えています。