

元気アップ通信

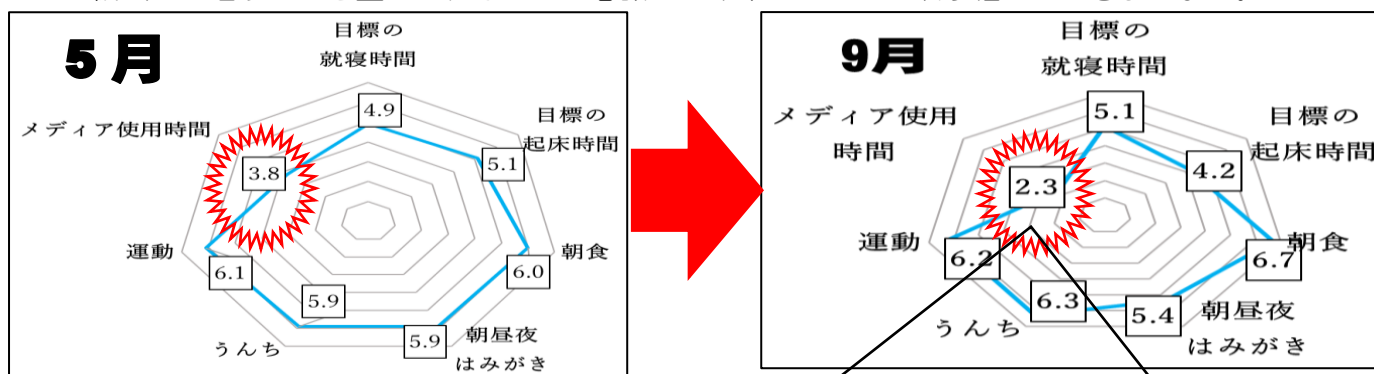


令和3年11月26日
桑原学園 保健室

下期が始まり、どの学年もそれぞれの行事や研修の取り組みで忙しい毎日を送っています。全校生徒児童が忙しい毎日を心も体も元気に万全の体調で過ごせるために、健康園芸委員会では元気アップキャンペーンを計画し取り組んでいきます。

第2回生活リズムアンケートの結果を下記にも載せましたが、全校がメディア使用時間の多さと就寝時間や起床時間に対する意識低下が感じられました。授業中ボーとしていたり、眠ったり、仲間とトラブルをおこしたりするのは、生活リズムの影響から起きていると考えられます。

この機会に生活リズムを整えられるように意識してキャンペーンに取り組んでいきましょう。



☆メディアの長時間使用で心身に及ぼす影響は・・・

起床時間が遅くなる → 朝食が食べられない → 朝の身支度（歯みがき）ができない → 登校時間に間に合わない → 授業に集中できない・コミュニケーション能力の低下・運動不足や体力の低下と悪循環になっていきます

健康園芸委員会によるキャンペーン活動

げんきアップキャンペーンを行います！！

期 間： 11月29日(月)～12月2日(木)

ねらい： ★全校のみんなが心も体も元気に毎日過ごせるようにすること。

★授業に集中できる健康な体をつくること。

内 容： ①「げんきアップカード」に書かれている6項目「メディア・はやね・はやおき・朝ごはん・運動・てあらい」を意識して取り組みを行う。

②家で毎日記録を記入する。

③朝活動の時間にカードの記入内容を確認する。

④クラスごとに達成人数に応じて「げんきアップパズル」を完成させていく。

⑤1番早く「げんきアップパズル」が完成できたクラス全員に押し花のしおりをプレゼント。

保護者の方へお願い

来週からキャンペーンを行うにあたり、家庭で記入することが必要になってきます。項目ができたかできなかったかの確認をお願いします。また、取り組み内容の中には家庭の協力が必要な項目（メディア使用時間・早寝早起き・朝ごはん）があります。期間中は家族の協力でより一層の成果を上げられると考えます。規則正しい生活習慣は心身の健康を保つだけでなく、感染症などの病気の予防にもつながります。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

