



# 学校保健委員会を行いました！

今年度は「自分を知って、相手を知って、励まし合える人間関係を作ろう！」をテーマ

に、ワクワク人間プロデューサーの三森 啓文先生を講師にお招きして、講演をしていただきました。

自分が生まれた生年月日をもとに、「月・地球・太陽」の三つに個性を分類します。この個性心理学とともに、自分の個性を感じることができるそうです。自分の個性を知り、自分の周りの人の個性も知ることで、人にはそれぞれ違った個性があることが理解できました。講演の中では、「自分と他人は考え方方が違って当たり前」、そう思うことで、人間関係が楽になる、ストレスが軽減するとの話がありました。自分とは違う考え方を認めると、イララが抑えられるそうです。「明らかに認める」と「あきらめる」。これは、人間関係作りや子育ての大きなヒントとなりました。今回の講演の学びを生かし、気持ちの良い人間関係作りを目指していきたいです！



## アンケートの感想 から



- とても興味深い、楽しいお話をしました。参考にします。ありがとうございました。
- お話を面白くて、あっという間に時間が過ぎました。とても分かりやすくて楽しかったです。
- 話を聞いて、ストレスが減りました。
- すごく興味深く、楽しかったです。息子とのかかわり方の参考にさせていただきます。
- 終始楽しく、面白かったです。わが子に当てはまりすぎて、びっくりしました。
- いい意味で、「あきらめよう」と思いました。
- 楽しい講演でした。とても面白く、ためになりました。
- 自分の性格についても知ることができたので、面白かったです。
- とても興味ある話を楽しかったです。自分の人間関係の参考にもしていきたいです。

※今回いただきました感想やご意見を参考にさせていただき、来年度もよりよい学校保健委員会を開催できるよう計画したいと思います。ご参加、そして貴重なご意見ありがとうございました。





なつ やす

## せい かつ しゅう かん

けっか

# 夏休み生活習慣チェックカードの結果



なつやす さいご しゅう にちかん とく せいかつしゅうかん けっか  
夏休みの最後の週（5日間）にみんなで取り組んだ生活習慣チェックカードの結果です。

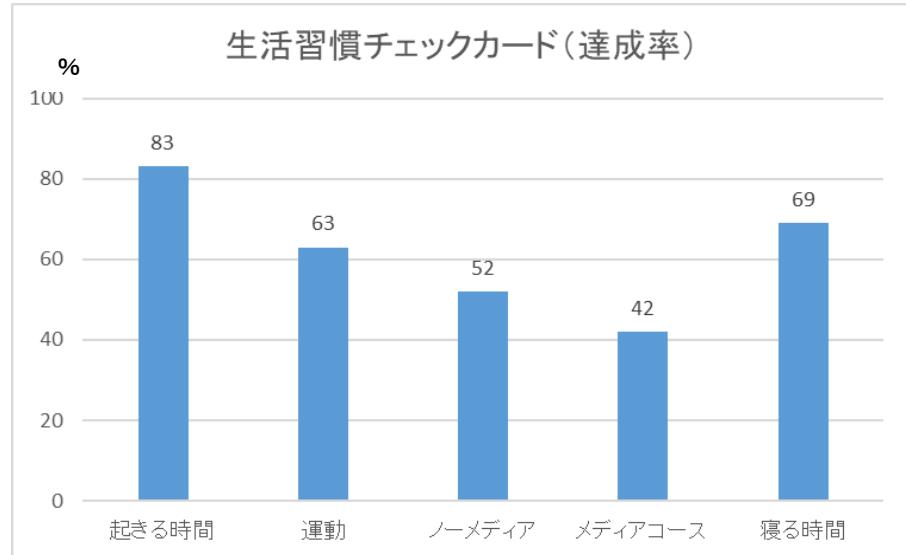
「起きる時間」の達成率は83%でした。自分で決めた起きる時間に起きられていることがわかりました。

また、「寝る時間」の達成率は69%でした。夏休み最後ということで、夜更かししてしまう子もおり、達成率が少し低くなったように思いますが、おむね早寝早起きを心がけて生活していることがわかりました。

うんどう たっせいりつ  
「運動」については、63%の達成率で  
した。コロナ禍で外に出られないこと  
かそとで  
てんこう えいきょう  
や天候の影響もあったかもしれません

んが、さくねんど うんどう こ わりあい ふ昨年度より運動している子の割合は増えました。

達成率が低かったのは「ノーメディア」と「メディアコース」でした。「ノーメディア(寝る1時間前にはメディアを見ることをやめよう!)」の達成率は52%で、約半数の児童が寝る前までメディアにふれていることがわかりました。寝る直前までメディアを見ていると、メディアの刺激が残り、眠りを妨げることがわかっています。ぐっすり眠るために、寝る1時間前にはメディアを見ない!と決め、テレビやゲーム、スマホやタブレットなどすべての電子機器をシャットダウンしましょう!また、自分で自由に目標のコースが決められる「メディアコース」は、64%の児童がDコース、31%の児童がCコース、5%の児童がBコースを選択しました。全体の達成率は42%でしたが、Bコースを選んだ児童の達成率は60%、Cコースを選んだ児童の達成率は63%、Dコースを選んだ児童の達成率は30%という結果でした。この結果からわかることは、メディア利用を長くしたいと思っている児童ほど達成率が低いということです。夏休みは自由に使える時間がたくさんあるということで、メディアにふれる時間が長かったかもしれません。が、メディアを利用する際は、利用時間を意識することが大切です。目を休める時間を作りながら、時間を決めてメディアを利用できるといいですね。



◆メディアコース◆

- A: メディアは利用しない  
B: メディアの利用は30分まで  
C: メディアの利用は1時間まで  
D: メディアの利用は2時間まで



## こどもたちの感想より かんそう

- ・たくさんテレビをみたから、これからはきをつけたいです。(1年) ・はやねはやおきがしっかりできました。(1年)
  - ・メディアコースがむずかしかった。(1年) ・ゲームのじかんをへらしたい。(1年)
  - ・メディアを使う時間を短くしたい。<sup>つか</sup>(3年) ・ゲームをやりすぎてしまったので、次からは<sup>つき</sup>きをつけたい。(4年)
  - ・メディアを<sup>まいにちちょう</sup>ほぼ毎日長時間見て、運動をあまりしていなかったので、できるだけメディアを見ずに<sup>みうんどう</sup>運動したい。(6年)

**かた  
おうちの方からのコメントより**

- ・テレビを見る時間が長くなってしまったので、本を読む時間を作ればよかったです。
  - ・自分で起きることができるようになってよかったです。これからもがんばってほしいです！
  - ・テレビなどの利用時間をものすごく気にしてがんばっていましたが、達成できませんでした。いつもだらだら見せているのだなあと反省しました。
  - ・寝る時間やメディアの利用について、自分で意識して、気にしながら取り組むことができました。

