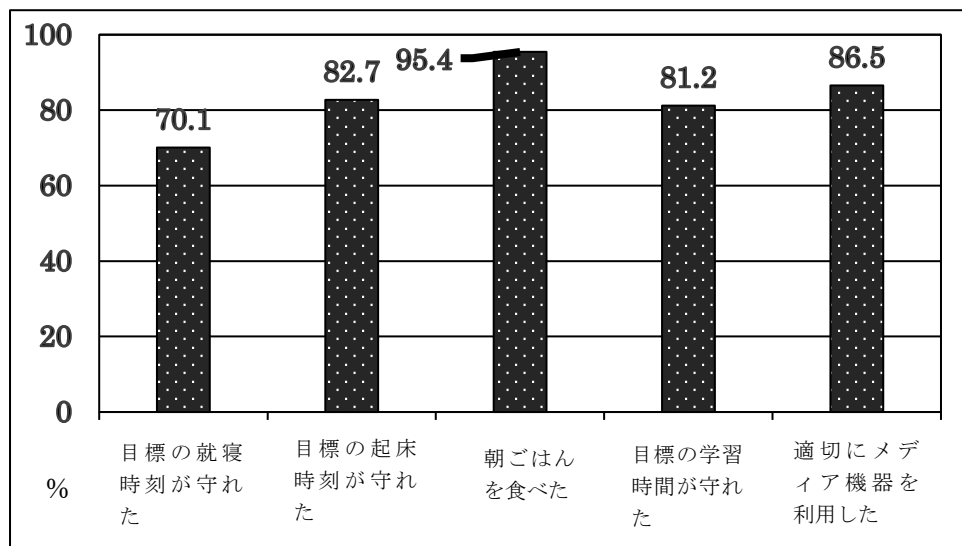


健康生活チェックカードの結果について（1学期末テスト週間）

テスト週間における平日のチェックです。就寝時刻や起床時刻、学習時間は自分で目標を定め、それが守れたか守れなかったかをチェックしました。振り返りに「勉強を頑張ったので就寝時刻が遅くなった。」と書いている人が多かったです。保護者の方のコメントは、「とりかかりを早くしよう。」が多かったです。翌日も集中して学習ができるように睡眠は十分とりましょう。

<各項目の達成度>



目標の学習時間について、1・2年生は2時間が多かったです。3年生は3～5時間が多く、「頑張るぞ」という意気込みを感じます。「適切にメディアを利用した」という人は1年生が73.7%で3学年のうち最も低く、2年生は92.3%、3年生は93.8%でした。「スマホ等がない方が集中して学習ができる。」と振り返りを書いている人が多かったです。

<5日間を振り返って>

1年

- ・ 学習中はスマホを使わないように気を付けた。
- ・ 目標の学習時間（1時間30分）が足りなかったと思った。

2年

- ・ スマホをこの1週間触っていないので、勉強にとっても集中できた。
- ・ 睡眠時刻が守れなかったので勉強に早くとりかかろうと思った。



3年

- ・ 朝の時間帯も有効的に勉強に使えたのでよかった。
- ・ すべて〇がついた。これからも目標の時刻を守って生活する。



<保護者の励まし?コメント>

- ・ 勉強するのはいいが、とりかかりが遅いので寝るのが遅くなっている。もう少し時間を考えてとりかかってほしい。
- ・ 目標に向けて取り組めていた。テスト週間中ということもあり起床時刻がズレていたが、トータル的によくがんばっていた。
- ・ このチェック表のおかげで、朝ご飯を抜かずに食べるようになった。
- ・ スマホは没収した。朝、目覚ましをかけて自分で起きてほしい。
- ・ こんなに頑張っているのだから、結果に表れるといいね。頑張れ!!
- ・ 自分で計画したとおりに勉強をする姿が見られた。素晴らしい!!



予告 次回の健康生活チェック週間 11月14日(木) 15日(金) 16日(土) 19日(火) 20日(水)