

# 学校保健委員会だより

垂水中央中学校  
H30. 7. 2

6月27日(水)に第1回学校保健委員会が行われましたので、報告いたします。

## 平成30年度第1回学校保健委員会

学校保健委員会とは…

子どもたちが心も体も健康に過ごすためにどのようなことが必要か、テーマを決めて話し合ったり考えたりする会です。

### ★平成30年度学校保健委員会テーマ★

「心身ともに健康な生活習慣について考えよう ～睡眠時間の確保～」

《中央中生の課題》 ～健康チェックシートの結果より～

- ・ 就寝時間が遅い生徒が多くいる。
- ・ 朝、すっきり目覚められない生徒が多くいる。
- ・ メディアを1日3時間以上している生徒が多くいる。
- ・ 自己肯定感が低い生徒が多くいる。

課題解決のために学校・家庭でできることについて話し合いました

#### 【家庭でできること】

- ・ 就寝時間になったら、保護者が消灯する。  
→電気・テレビ等も消して寝る環境を作ることも大切です。
- ・ 宿題に取り組む時間を早くし、睡眠時間を確保する。
- ・ 宿題はダラダラするのではなく、時間を決めて取り組む。
- ・ 子ども自身が時間配分を考え、時間を有効に使い、少しでも休養の時間を作る。



#### 【学校でできること】

- ・ 家族と触れ合う時間を確保するためにも、宿題のない日を作る。  
→検討が必要ではありますが、1つの良い方法ですね。
- ・ 部活が休みの日を設定する。  
→現在、各部活動、適切な日程で休養日を設定しています。



さまざまな意見を出していただきました！

各家庭でさまざまな工夫をされていることと思います。今回の話合いの内容を参考にいただき、さらに子どもたちが健康に過ごせるようにしていきましょう。