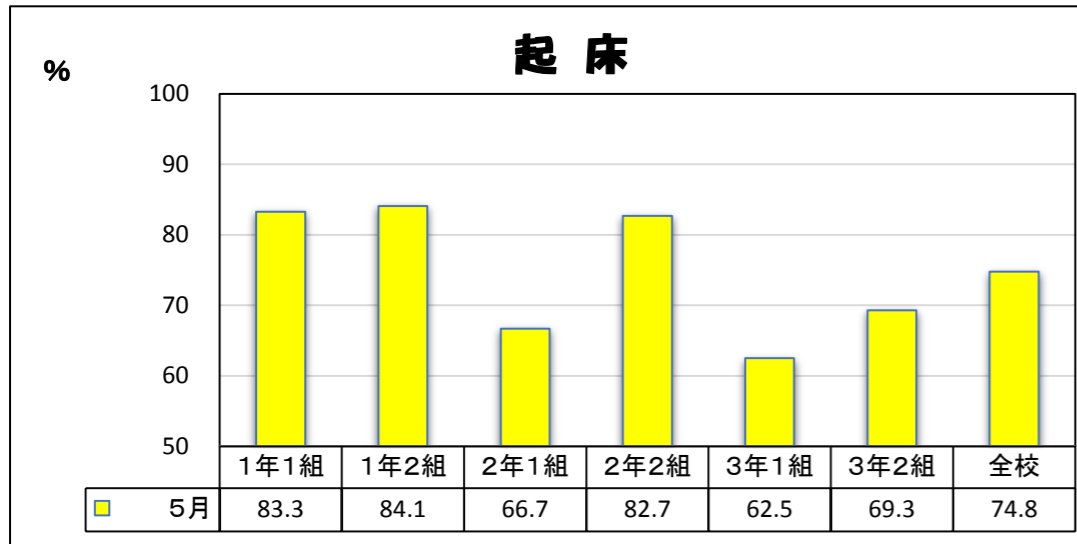


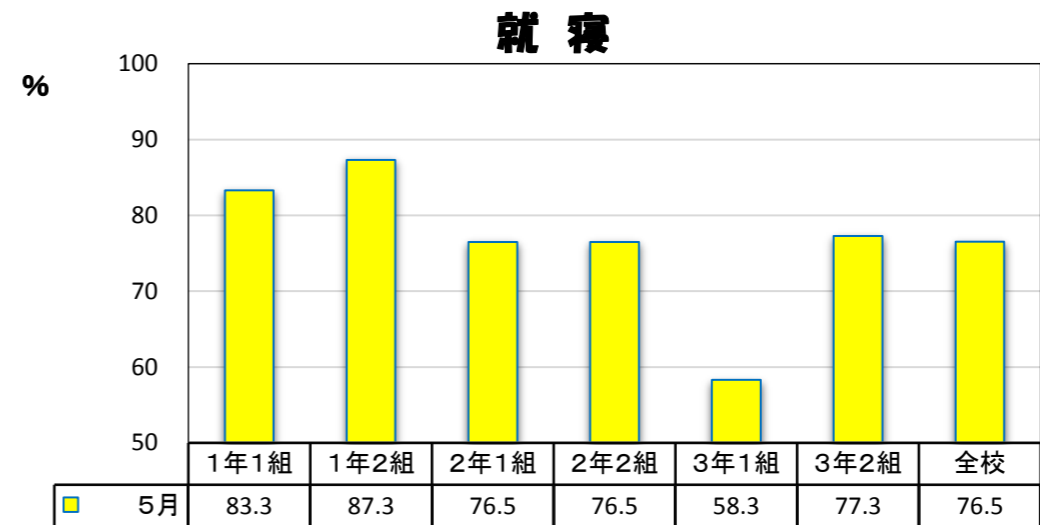
5月の生活チェック集計結果

① 6時30分までに起きることができた。



・今年度、起きる時間を6:30までと変えましたが、全校の約75%の生徒が達成できています。
・1年生と2-2は80%を上回りました。

② 23時までに寝ることができた。

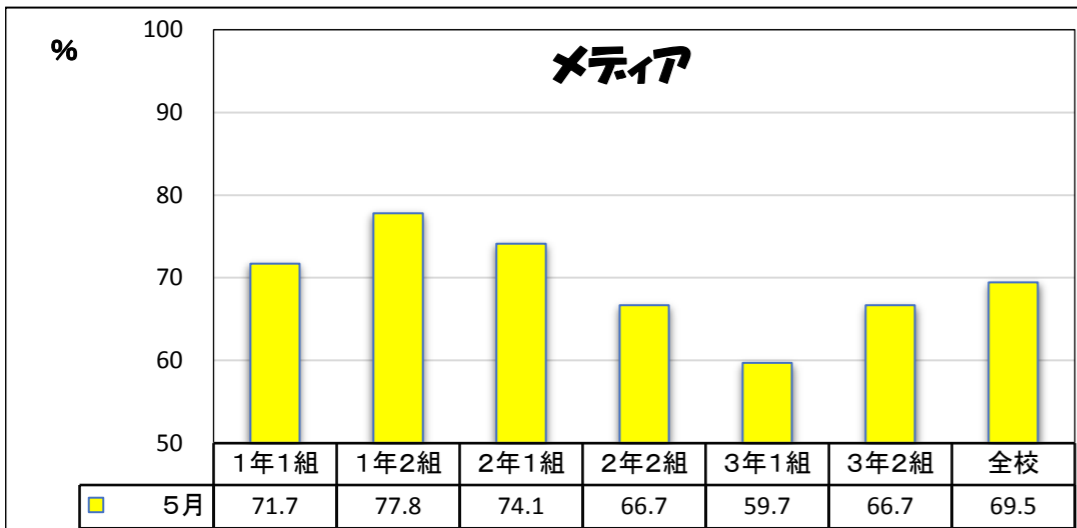


おやすみなさい



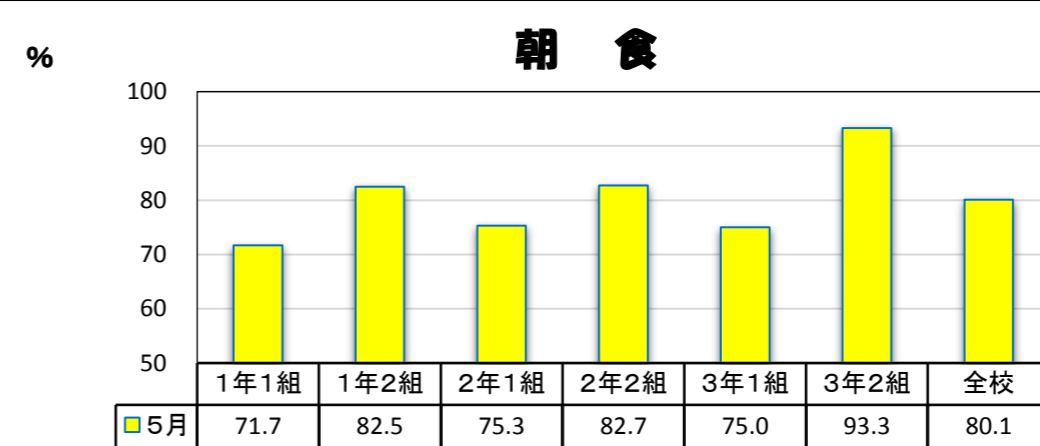
・全校の76.5%の生徒が23時までに就寝していました。クラスにかなり差があることがわかります。睡眠のゴールデンタイムは22時～です。メディアの時間と関係がありそうです。

③ メディアする時間が、2時間以内だった。



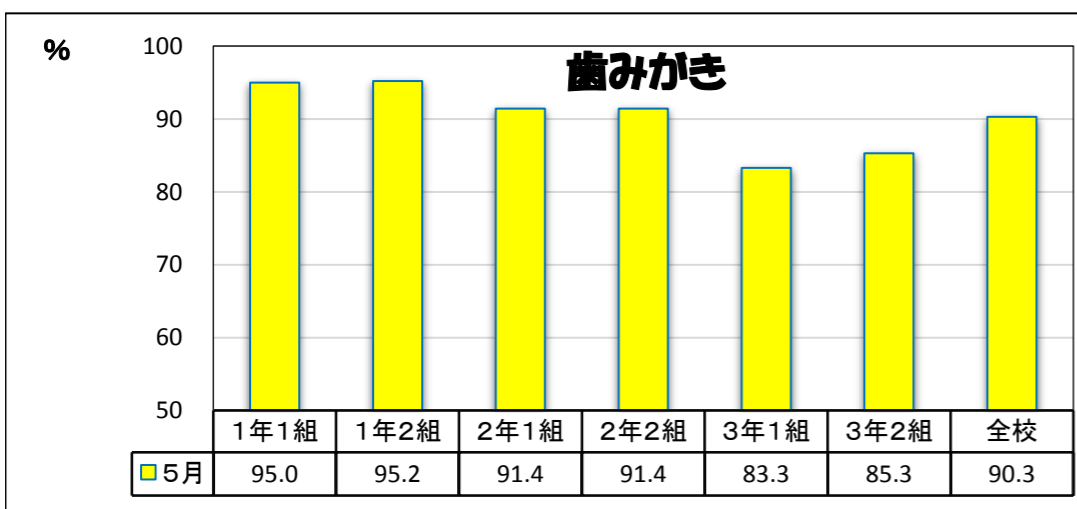
・一回目はメディアの時間の達成率が一番低かったです。
・一番高かったクラスは、1-2で77.8%の人が達成できていました。次回に期待します。

④ 朝食内容は3品目以上食べることができた。



・今年は朝食の内容に条件をつけたので、達成率が昨年より下がりました。90%を越えたクラスは3-2だけでした。学校生活を元気に過ごすためのエネルギー源となるのが朝食です。しっかり食べると学力向上にもつながります。

⑤ 朝・昼・夜と3回歯を磨くことができた。



・しっかりできたのが歯みがきの項目です。全校平均の90%の生徒が達成できています。給食後のながらみがきは効果がないのでやめましょう。1学年が高かったです。

* 5月にパーフェクトだった人は1年生・・・6人、2年生・・・2人、3年生・・・1人 合計9人でした。

保護者からのコメントを一部紹介します。ご記入に感謝です。

1年女子の保護者様より

朝は1人で起きてこれるようになってすごいなあと思っています。メディア時間と勉強時間を決めて、時間になったら動けるともっと良いと思いました。

2年女子の保護者様より

毎日、起こされて起きるのではなく、自分から起きよう努力しましょう。これからは起こしません。3DSの通信は22:30までです。

3年女子の保護者様より

学校から帰ってきたら昼寝をすることが何回かありましたので、夜を23時までに寝るように心がけてもらいたいです。

1年男子の保護者様より

4月まではあまり朝食を食べられなくて、パンやヨーグルトなどを食べる量が少なかったけれど、体調を崩してから朝食の大切さがわかったようで、頑張るようになってからは、きちんと朝食を食べられることができました。

2年男子の保護者様より

睡眠はちゃんと出来ていると思います。メディアは部屋にいたことが多かったので親はあまり把握できていないのでもっと注意したいです。

3年男子の保護者様より

少しメディアの時間が守られていないみたいで困っています。食事の面は少し親も頑張るって作りたいと思います。

次の生活チェックは7月10日(月)～14日(金)です。