

【アクションプラン3】

重点項目	保健指導（つよいからだの子・・・体）
重点課題	心身ともに健康な生活を営もうとする実践的な態度の育成 ～よりよい生活リズムを目指して～
現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・令和7年度は、ゲームやメディアとのよりよい関わり方について目標をもたせて実践した。メディアコントロール週間、保護者アンケート、学校保健委員会での専門家の講話等の取組により、メディアとのよりよい関わり方をしようという意識を、高めることにつながった。一方で、目標数値80%を達成できず、家庭での実践が難しいことが分かり、今後どのような対策をしたらよいかという課題も残った。また、チェックカードの結果から、就寝時刻が遅い子供が目立ち、メディア利用と生活の仕方が大きく関わりがあることも懸念された。 これを受けて、8年度の重点課題は継続して「心身ともに健康な生活を営もうとする実践的な態度の育成 ～よりよい生活リズムを目指して～」とする。また、今年度は、メディア利用の仕方に加え、家庭でのよりよい生活の仕方についても考えていきたい。
具体目標 数値指数	<ul style="list-style-type: none"> ・毎週火曜日のメディアコントロールデーの達成率80%以上 ・就寝時刻の目当て達成率80%以上
方 策	<ul style="list-style-type: none"> ・毎週火曜日のメディアコントロールデー、学期1回程度のメディアコントロール週間、および就寝時刻調べ行い、子供たちの実態を把握するとともに、その結果を利用して生活の見直しを図る。 ・学校保健委員会で、子供の身体の成長と睡眠時間との関係や、ゲームやメディアが心や体の健康に与える影響等について、専門家からの指導を受け、よりよい生活習慣を身に付ける意識を高める。 ・ゲームやメディアについて各学級で指導を行い、子供が自主的に、よりよい生活リズムやメディアとの関わりをしようとする実践的な態度を育てる。