

ほけんだより

5年生

とくべつごう
特別号 2

札幌市立光陽小学校 保健室
令和7年10月17日

9月22～25日に、生活習慣について考える学習をしました

1週間の目標を立てよう

自分の体の調子・生活習慣を振り返ってみて、「これからがんばって直していきたいこと」や、「今後も続けていきたいこと」を考えて、1週間取り組む目標を立てました。



デジタル機器の使い方に関する目標を立てた人…27人

- ゲーム／スマホの時間を減らす。
(1時間まで、2時間まで、10分減らしてみる、など人それぞれでした!)
 - 寝る30分前までにデジタル機器の使用をやめる。
 - 寝る前にスマホをさわらないようにする。
- など

すいみんに関する目標を立てた人…17人

- 夜9時までに寝れるように、考えて行動する。
 - 夜9～10時までに寝て、朝6時に起きる。
 - 早く寝るために、宿題を早くする。
- など



運動に関する目標を立てた人…14人

- 毎日30分以上運動する。少しでも運動をふやす。
 - 公園で遊んだりして運動する。
 - 早起きして、朝に歩くか走る。
 - 週に2～4回、犬の散歩に行く。
- など

朝ごはんに関する目標を立てた人…5人

- 毎日朝ごはんを食べる。
 - 朝ごはんを、できるだけ毎日食べるようにする。
- など



1 週間取り組んだ振り返り

1 週間後、「今の体の調子」の振り返りと、「生活習慣レーダーチャート」をつけてもらい、1 週間の目標が達成できたかどうか、取り組んでみて体の調子に変化があったかどうかを振り返ってもらいました。

1 週間、目標を決めて取り組んでみて…

(人)	1 未満	2 未満	3 未満	合計	(%)
良くなった	22	21	13	56	67.5%
変わらない	0	2	4	6	7.2%
悪くなった	0	0	3	3	3.6%
不明	6	3	9	18	21.7%
授業日シートなし	9	13	9	31	37.3%

「良くなった」と答えた人が
67.5%でした！

1 週間では変化を感じなかった
人も、これから続けていけば調子が
良い日が増えていきそうですね！

「授業日シートなし」

…振り返り日に授業で使ったシートを持っていなかった人、授業を欠席したが、振り返りシートを記入した人をカウントしています。

「良くなった」「変わらない」「悪くなった」

…授業日シートと振り返りシートを見比べて、変化をカウントしています。授業日シートがない人も、振り返りシートから変化が読み取れた場合はカウントしています。

「不明」…授業日シートなし、かつ、振り返りシートの感想から変化が読み取れなかった人をカウントしています。

ひとこと感想の紹介

- デジタル機器を使う時間を 1 時間減らせました。これからも続けたいです。
- 寝る前のデジタル機器をやめたら、ぐっすり眠れました。
- デジタル機器を使う時間を 10 分しか減らせなかった。(10 分でもいい変化！)
- 習い事がない日は早く寝ることができました。習い事がある日もなるべく早く寝るようにしました。
- 早く起きることができました。(その分、寝る時間も早くしてたくさん寝ようね！)
- 外で遊ぶ日を増やしました。
- 運動する日をあまり増やせなかったのですが、これから増やしていきたいです。
- 朝ごはんを食べるようにしたら調子が良くなりました。
- 1 週間だとあまり変わらなかった。

授業日と振り返り日のレーダーチャートを見比べると、図形が大きくなっている人が多く、1 週間目標を意識して取り組んだ人が多かったことが読み取れました。また、レーダーチャートの大きさに変化はなくても、「運動が週 2 ～ 3 日から週 5 日に増えた」「デジタル機器の使用が 10 分減った」など、自分で良い変化を実感している人もいました。生活習慣を改善した結果、体の調子が良くなったと答えた人が多く、「体の調子には、日々の生活が大きく関係している」ことがよく分かりました。

授業は終わりましたが、これからも自分の調子が良くなる生活を続けて、毎日を元気に過ごしてほしいと思っています。御協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。