

保健委員会だより

4年1月19日
文責：木村瑠里

セーブメディア^{プラス}生活リズムday取組の結果

- ☆ メディア機器の時間をコントロールして生活リズムを整える。
- ☆ 生活リズムを意識し、免疫力を高め健康な体を作る。

3日間メディアの目標を 3日間早起き・朝ごはん・
達成できた人 早寝を達成できた人

1年1組	77.8%
1年2組	40.0%
2年1組	82.1%
2年2組	65.5%
3年1組	60.0%
3年2組	55.2%

1年1組	44.4%
1年2組	28.0%
2年1組	50.0%
2年2組	24.1%
3年1組	6.7%
3年2組	13.8%

セーブメディアは、自分の目標をしっかりと考えて取り組んでくれました。しかし、自分の立てた目標を1日も達成できない人がいました。生活リズムは、メディアよりも達成できた人が少なかったです。どのクラスもほとんどの人が朝ごはんをしっかりと食べていましたが、早起きと早寝ができない人が多かったです。



3日間達成できた人が多かったクラスは 2-1 と 1-1 でした。

3日間全部〇の人

- 1-1 伊藤晃人君 江口賢斗君 高橋優希君 長岡春磨君 後藤葵さん 佐藤心愛さん
佐藤ひなたさん 鈴木彩世さん 須藤心優さん 高橋羽奏さん 渡部紗織里さん
- 1-2 石井莉音君 伊藤翔太君 大谷部陽斗君 舟山昂佑君
- 2-1 菊地駿太君 佐藤遥士君 嶋貫湧君 中村俊介君 長谷川彩人君 横山叶多君
朝倉楓さん 齊藤美紅さん 佐藤澄怜さん 高橋桃華さん 長岡和佳葉さん
船山愛莉さん 星友紀菜さん 渡部紅羅々さん
- 2-2 井上真二郎君 佐原阜太君 後藤絢香さん 鈴木知帆さん
- 3-1 渡部紗菜さん
- 3-2 井上桜汰君 大城凧人君 高橋杏奈さん



みなさんの反省より

- ・朝ごはんをほぼ毎日残してしまうので、早起きでよゆうをもって生活したい。
- ・早帰りの水曜日にこそ、メディアの時間の目標を達成したかったが、達成できなかったのが受検生として意識を高めたい。
- ・早寝を意識しようとしても、誘惑に負けてしまうので、この取組が終わっても自分で頑張りたい。・宿題で早く寝られなかったのが、効率的に宿題をしたい。