

重点項目	健康・安全指導
重点課題	毎日の生活リズムを整える。
現 状	昨年度の保護者評価では、就寝時刻（夜 10 時）、起床時刻（朝 6 時 30 分）とも、守れていると回答した保護者は約 60%と低く、睡眠時間の確保に問題があると考えられる。また、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、家庭で過ごす時間が増え、生活リズムが不規則になっていると考えられる。そこで、早寝早起きの生活リズムを確立するための指導を推進し、十分な睡眠時間の確保を高めたい。
達成目標	児童及び保護者の評価… A、B 評価の合計を 70%以上とする。
方 策	<ul style="list-style-type: none"> ○就寝・起床時刻の目標を設定し、健康パワーアップカードに記入し、意識付けを行う。 ○生活リズムが乱れがちな長期休暇の後や学校行事等の時期を捉え、健康パワーアップカードを実施し、家庭と連携をとりながら睡眠時間への関心が高まるようにする。 ○保健だより、給食だより、ホームページ等で、健康に関することを定期的に発信していく。 ○保健委員会の活動を通して、生活リズムを整えることで得られる利点を全校児童に発信していく。 ○学校保健委員会で、生活リズムを取り上げて、十分な睡眠の定着を図る。