



「かぞくみんな健康デー」の意味

6月7日のサツマイモの苗の植え付けでは、地域の異年齢の子どもたちが力を合わせ、多くのみなさんとのつながりを感じながら、秋の豊作を願って植え付けを行いました。二島中学生の温かさを感じる体験学習は、芋畑に爽やかな風を運んでくれました。



さて、二島地域に配布されているコミュニティカレンダーの2の付く日には、「かぞくみんな健康デー」と記載されています。これは月3回ある2の付く日に、家族で健康について共同で取り組み、望ましい生活習慣の定着をはじめ、健康の保持増進等を図っていこうとするものです。5月の幼・小・中学校運営協議会（協育ネット協議会）では、地域をあげたこの取組について、情報発信により一層の成果を期待する旨のご意見をいただきました。メディア利用が課題となっている中学校にとって、このような地域のみなさんのご意見はとても貴重で背中を押していただいているものと、ありがたく感じているところです。

ところで、子どもたちにとって、家庭ではどのような健康についての課題があるのでしょうか。中学生の一番大きな課題は、睡眠、学習、メディア(ゲーム含む)などのバランスだと思われま。また、食事や運動も健康に関わりが深い重要なものです。



高度情報化の波は、中学生の生活にも大きな影響を与えており、メディアやゲーム等との付き合い方でお悩みのご家庭もあるのではないのでしょうか。



これからの社会では、メディアを上手にコントロールする力が求められることから、2の付く日はメディアを完全否定するのではなく、メディアの適切な利用をはじめ、健康な生活習慣を家族で身に付けようとする日にしていただきたいと願っています。ただし、メディアやゲーム利用が、睡眠や学習、食事、家族団らん、家事手伝い等に支障をきたしている場合は、利用に関する最低限のルールづくりが必要です。例えば、ある学級の家庭学習のスローガンは、「8時だよ、全員勉強！」ですが、ほのぼのしていながらも、一定のルールを明確に示しています。



今後の予定です。

- ① 「かぞくみんな健康デー」アイデア募集（下に掲載していますので、可能な範囲でご協力ください。）
- ② 生活時間アンケート（6月）
- ③ 睡眠やメディア利用についての豆知識の発信（学校日より等）
- ④ 情報モラル研修会を開催し、全校生徒を対象に、SNSやネットトラブル等についての理解を深めます。（6/27）

キリトリ

「かぞくみんな健康デー」のアイデア募集

山口市立二島中学校

こんなことを家族でやっている。または、こんなことを家族でやってみたいなど、アイデアを募集します。テレビ・ゲーム・ネット、睡眠、学習、運動、食事など、どのようなジャンルの健康に関する取組（予定）9でも大歓迎です。提出可能なご家庭は、6月20日までに、ご協力お願いいたします。

ご芳名（ ）※記名は自由です。

ご協力ありがとうございました。