



成和中学校区養護教諭部会

もりもり にこにこ みんなでつくる 健康校区

1. もりにこウィーク

家族みんなで眠りと朝食を見直し実践する期間

対象学年 小学生・中学生全員

実施時期 年2回 6月・10月実施

実施期間を決め、4校とも同じ期間で実施。

実施方法 小学生→家庭で記入

中学生→学校で記入

【もりにもこウィークふりかえりより】6月実施

- ・今まで10時を過ぎてから寝ることが多かったけど、もりにもこウィークで9時半までに寝るようにがんばったら、朝すっきり起きたのでこれからは早く寝るようにしたいです。(6年女子)
- ・「もりにもこがんばらなきゃ！」と声をかけたりして、楽しく取り組めたので、ずっと「もりにもこ」を合言葉にがんばっていきましょう。(母のコメント)

もりにもこ睡眠カード

我が家のもりにもこ大作戦！ (家族で話し合っておく)

もりにもこウィークスタート！

もりにもこウィークふりかえり

もりにもこ朝食ふりかえりカード

朝食ふりかえりカード

食べた朝ごはんを食品群で分類分けし、バランスよく食べているかをチェックします。

2. 健康検定

睡眠・運動・食事・体の調子・清潔の5項目について生活チェックを行う。

対象学年 小学5・6年生～中学生

実施時期 小学校：9月～11月

中学校：10月

平成20年度から実施し、今年で4年目。
個人カードを中学校でも継続して使用し、生活をふりかえる機会としている。
年々、意識は上がってきている。

生活チェックシート (6年)

生活チェックシート (6年)

生活チェックシート (6年)

3. その他

○情報交換

感染症発生時・熱中症対策など、随時情報交換を行っている。

○学校保健委員会の公開 など



成和中保健委員会作成の
「もりにもこかるた」を小学校に