

成和中学校区では望ましい生活習慣の定着をめざし、4校で共通の取組を継続しています。

もりにこウィーク



成和中校区～もりもりにこにこみんなでつくる健康校区～
 ★心も体もスッキリ！早寝早起き
 ★朝ごはん食べて「やる気スイッチ」ON！

もりにこウィークとは、児童生徒だけでなく家族の更なる健康増進をねらい、よりよい睡眠と朝食をめざす、家庭実践の1週間です。4校が同じ期間に実施します。「低学年9時就寝・高学年9時30分就寝・中学生11時就寝、6時起床」と「朝食の6群摂取」を推奨しています。

【各校でのPR作戦】 *教育ウィークにあわせて、各校でPR作戦を行いました。

日之出小



保健委員会で看板と旗を作り、玄関前で呼びかけを行いました。作った看板と旗は玄関に掲示しています。

和田小



もりにこウィーク期間中は毎朝、玄関に立って呼びかけました。現在も毎週月曜日に呼びかけを続けています。

旭小



登校時に呼びかけを行いました。来年度に向けて、グッズを作成したいと思います。

成和中



健康な生活習慣を呼びかける健康川柳を保健委員会で作りました。給食時に放送で流します。

健康検定

健康に関わる5項目（睡眠・運動・食事・体の調子・清潔）の生活習慣をセルフチェックします。小学校5年生から中学校3年生まで行います。

平成20年度から継続して取り組んでおり、結果の推移を見ると、実態・意識ともよくなってきています。

（資料：成和中学校 健康検定の結果より）



