

令和8年2月17日

水上学園 保護者 様

水上村内学校健康教育委員会  
会長 橋爪 亮彦

## 水上村内学校健康教育委員会の取組について（お願い）

梅花の候、保護者のみなさまにおかれましてはますますご健勝のことと存じます。

さて、水上村内学校健康教育委員会では、『「心の健康と生活習慣」～家族だんらん・早寝早起き・朝ごはん～』をテーマに、10年以上前から取組を行っています。

学校での取組だけでなく、保護者のみなさまにもご協力していただきながら、児童生徒の心身の健康の保持増進に向けて取り組んでいく必要があります。取組の一部を下記に記載しておりますので、ご確認をいただきますようお願いいたします。

お忙しい中恐縮ですが、今後も水上村内学校健康教育委員会の取組にご協力いただきますよう、お願いいたします。

記

### 心の健康と生活習慣「家族だんらん・早寝早起き・朝ごはん」を大切にした取組

(1) 「水上っ子家庭の日」（毎月19日）※家庭の日の取組例は2枚目のポスターをご確認ください。

学校では、19日前後の1週間を「水上っ子がんばりウィーク」とし、児童生徒にチェック表のファイルを配付しています。今年度は、2ヶ月に1回の頻度で実施しています。

（チェック項目：起床・就寝時間、朝ご飯、メディアの時間、「家庭の日」の取組状況等）  
保護者のみなさまには、チェック表へのサイン欄がありますので、ご確認をお願いいたします。

(2) 長期休業中の生活チェックの実施（夏休み・冬休み）

(3) 健康生活アンケートの実施（年2回）

児童生徒の健康課題を把握し、指導に活かしていきます。今年度は7月と12月に実施済みです。

そのほか、薬物乱用防止教室の実施など、関係機関のご協力を得ながら活動しています。

問い合わせ

水上村内学校健康教育委員会事務局

水上村立水上学園

養護教諭 平迫 岡村

学校栄養職員 宮原

TEL：44-0021

毎月19日は

みずかみ

こかてい

ひ

# 水上っ子家庭の日



「家族だんらん 早寝早起き 朝ごはん」

水上村内学校健康教育委員会スローガン

はじめよう

早寝早起き 朝ごはん！

- 朝すっきり起きていますか？
- 朝ごはんは毎日おいしく食べていますか？
- 寝る時間はいつも決まっていますか？

歯は命だよ！

• 「食べたら磨く」を習慣に。

• 1日1回は必ず(5分以上)ていねいに磨くことを心がけましょう。

今日は

家族だんらんの日！

- 月に1回程度、早く帰宅する日を決めてみませんか？
- 食事中に顔を見て会話していますか？

スマホやゲームはひと休み♪

• 寝る2時間前には、スマホやゲームは控えましょう。

• 家族で使用するルールを決めましょう。

(例) 時間を決めて明るい部屋で使う、大人がいるところで使うなど。



## 保護者の方へ

水上村内学校健康教育委員会では、毎月19日を「水上っ子家庭の日」と定めて、「家族だんらん 早寝早起き 朝ごはん」を推進しています。

みなさんのご家庭でも、早く帰宅する日を決めたり、テレビやスマホ・ゲームの時間を減らしたりして、親子読書などの「家族だんらん」の時間にしてみませんか？

※毎月19日と定めていますが、19日と限定せず各家庭で「家族だんらんの日」を決めて、「早寝早起き 朝ごはん」に取り組み、心身共に健康で笑顔溢れる水上っ子をめざしましょう。