

## 生活見直し：チャレンジカード・・・学校生活再開に向けて!!

私たち「すこやか委員会」は島根県出雲市立第一中学校校区、私立保育所 10 施設、公立幼稚園 4 園・小学校 3 校・中学校 1 校が共同で 2007 年から健康活動をしております。主には睡眠・生活習慣と電子メディア対応の活動です。

今回、島根県出雲市は 3 月の年度末までは登校できましたが、4 月 20 日から 5 月 6 日まで休校、その後 5 月 10 日まで延長、次に 5 月 17 日まで再延長となりました。

3 月初めにはいつ休校になるのかわからない状況であったため、それに備えた注意事項の文書を校医 10 人で作成し配布「**もしもの休校・休園に備えた注意事項～すべての学校・園医から～**」、5 月初めには 5 月末ないし 6 月初めまでの休校を想定し再度校医からのメッセージ「**児童・生徒のみなさんへ 休校・休園延長に備えた注意事項**」を配布しました。それぞれのメッセージには各施設で工夫して作成した生活リズム表「**生活見直し：チャレンジカード・・・学校生活再開に向けて!!**」を利用するように記載し、あわせて配布しました。また、各学校や園からは自校の子供たちに合わせた「注意事項」を配布しております。

- ・生活リズムの管理の仕方の注意
- ・1 日の学ぶ教科の時間割を学校で決めて知らせる
- ・読書や手伝いをすること
- ・ゲーム、ネット、SNS への注意事項
- ・デマや噂を拡散しないこと
- ・心配なことがあればすぐに学校・園に相談すること など

睡眠日誌（生活見直し：チャレンジカード）は、数年前から島根県出雲市立第一中学校区全体で取り入れているため、今回の緊急事態下でも各家庭で実践可能だと思われます。

効果は不明ですが、何らかの形で検証できればいいと思っています。

出雲市立第一中学校校区すこやか委員会  
委員長 嘉村正徳（嘉村医院）