

# ほげんたより

## 10月

生比奈小学校 2023年10月17日 NO. 6

日中の暑い日も少なくなり、秋を感じるようになりました。「〇〇の秋」といえば、何を思い浮かべますか？ 生小のみなさんは、図書館や教室の本をよく読んでいますから、「読書の秋」もいいですね。10月27日～11月9日は、読書週間だそうです。メディアを休んで、読書をするのもいいですね。集中しすぎて夜ふかしをしないように気をつけて楽しんでください！



### 夏休み「健康チェックカード」の結果について

学年の平均ポイントを次の表でお知らせします。(各項目の最高平均ポイント数は色つき) 学校全体では、昨年の夏休みより「仕上げみがき」以外は全部の項目でポイントが上がっています!!特に、「メディア」のポイントが多く上がりました。ルールが変わったことあるのですが、みなさんの感想からも取り組む姿勢がよくなったように思います。「合計の平均」の最高ポイントは、1年生です!初めての「健康チェックカード」をがんばってくれました。これからも健康にすごせるように、きそく正しい生活を心がけ、今日からできることにチャレンジしていきましょう!

項目	早起き	朝ごはん	メディア	歯みがき	みがき仕上げ	早寝	平均
有効回答数	各項目 28 点満点、仕上げみがきのみ 14 点満点						154 点満点
1年 14人	21.9	24.3	16.4	13.1	11.2	13.5	100.3
2年 16人	22.8	21.9	16.3	10.8	7.3	16.6	95.6
3年 15人	20.5	18.7	18.9	14.1	7.6	14.5	94.4
4年 17人	19.3	20.4	16.4	12.6	6.2	14.8	89.6
5年 18人	19.4	21.7	16.7	16.8	3.7	14.3	92.6
6年 14人	21.5	23.7	17.9	16.8	2.7	14.4	97.0
全校	20.9	21.8	17.1	14.0	6.5	14.7	94.9

### みなさんの言葉

- はじめてのなつやすみのしかった。2がっきもはやおきをつづける。
- 前までは、メディアが0点だけでしたが、1点、2点が取れました!
- 楽しかったけど、ゲームをやりすぎた。
- 朝ごはんは、おかずやしるものを食べるようにしたいです。
- 目標にしていた歯みがきが全部3回以上できてとてもうれしかったです。
- メディアをねる2時間前にはやめることに気がつけました。
- 0ポイントのところを2ポイントにできるようにがんばりたいです。
- 朝ごはんは大切だと思ったし、早ねをして食べたいと思います。
- ねるのがおそいと次の日にしんどくなるので、もっと早くねたいです。
- メディアの時間を減らして、その時間、別のことをできるように考えたい。

### おうちの人からの言葉

- 早起きをがんばってラジオ体操へ行くことができました。この調子で2学期も続けてください。
- いつもできていることが休みになってからできていないね。休みになってもできるようにがんばろうね。
- 早起きして朝ご飯を作ってくれてとても助かりました。2学期も規則正しい生活を続けよう!
- この夏は暑い中、外遊びができました。
- ゲームや YouTube をだいぶがまんでき、9時半までには布団に入れました。
- 夏休みのメディアを心配していたけど、だいたいで自分で決めてできていました。
- だらだらとゲームをしていることが多かったので時間を決めてしよう!
- 今までの最高ポイントになったね。1回もねぼうすることなく、自分で起きてすばらしい。
- 言われなくても自分で行動できていたので良かったです。

### 保護者の皆様へ

「健康チェックカード」へのご協力ありがとうございました。声かけやコメントも書いていただき、前向きに取り組むお子様が増えたように感じています。カードに保健室からコメントを記入していますので、持って帰りましたら一緒にご覧になっていただき、よい生活習慣につなげていただけますようよろしくお願いします。

### 保護者様へ 今後の健康診断予定について

- 10月19日(木) 13:20～ 持久走前検診 4～6年生
- 10月26日(木) 13:20～ 持久走前検診 1～3年生
- ☆検診後に、体調の変化等心配がありましたら、その都度お知らせください。また、持久走当日には、お子様の体調チェックをして書面で提出していただくようにします。
- 12月中 歯科検診(2回目) 全校児童対象