



生比奈小学校 No.10 2024年2月19日

そろそろ花粉症の時期です。学校でも毎年、くしゃみや鼻水、鼻づまりでつらそうな人がいます。予防としては、「特に登下校時は、マスクやガード用のめがねをする」、「花粉が付きにくい素材の上着を着る」、「服や髪について花粉を静かに落としてから部屋の中に入る」です。他にも手洗い・うがい、きそく正しい生活で、いろいろな病気に負けない体作りも大切にして、元気に過ごしましょう！

冬休み「健康チェックカード」の結果について

冬休み「健康チェックカード」は、終業式の日保健室から、「全員出してくださいね!」とお願したかきがあり、みなさんのカードがそろいました!! (やったー、うれしい〜心の声) 取り組んでくれてありがとうございます。学年の平均ポイントを下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) 昨年の冬休みの結果と比べると、全校の合計の平均点は-1ポイントです。「メディア」が+1.4ポイントで一番よくなりました。逆に、「歯みがき」が-1.4ポイントで、一番下がりました。生小の歯の検診結果が、昨年より少し、「むし歯」の割合が増えたのも関係しているのかもしれませんが。食べたらみがきましようね。

項目	早起き	朝ごはん	メディア	歯みがき	仕上げみがき	早寝	合計
有効回答数	各項目 20 点満点、仕上げみがきのみ 10点満点						110点満点
1年15人	14.1	15.3	11.5	8.9	7.8	9.9	67.6
2年16人	14.2	15.6	10.4	7.8	5.3	9.5	62.8
3年19人	13.0	13.7	11.3	9.3	5.0	8.3	60.6
4年18人	14.3	14.2	12.7	11.3	4.7	12.1	69.3
5年18人	11.4	14.6	9.3	11.6	2.3	9.1	58.4
6年15人	13.7	16.3	11.1	12.7	1.5	11.1	66.4
全校	13.5	15.0	11.1	10.3	4.4	10.0	64.2

○みなさんの言葉

- 歯みがきがきれいにみがけた。
- 友だちと遊んで、ゲームをしすぎないように気をつけた。
- これから生活を正します。メディアをねる2時間前にはやめます。
- とくにがんばったのは、メディアです。夏休みより、0や1ポイントをへらせました。とてもうれしかったです。
- 休み中、朝ごはんを食べる時が増えた。
- 朝ごはんは、毎日おうちの人を作ってくれるので残さず食べたいです。
- 前日もその前も「歯みがき」のポイントが少なかったので注意したらポイントが増えたので続けたいです。
- メディアと早ねがあまりできなかったため、3学期は、ゲームの時間をしっかりと決めたいです。
- メディアの時間を守って0ポイントをなくしたいです。
- 早ねができていなくて、すごくねむたい時があったので、早ねをがんばる。
- 冬休みに病気になってしまったので、生活リズムを整えたいと思った。
- メディアは、「ねる2時間前にやめる」と意識するとできたけど、意識するのを忘れているとできなかった。

●おうちの人からの言葉

- 歯みがきが上手になってきているね。この調子で一カ所10回ずつみがいてね。
- 自分で決めた目標を守ってメディアばかりにならずに、お手伝いも進んでしてくれて過ごせました。
- メディアは、一人きりで動画などを見ているのではなく、家族団らんでテレビを見ている。トランプなど、ちがうこともしてみようと思います。
- 規則正しい生活習慣が身につけてきました。自分でも健康に気をつけることができている。
- 朝ごはんは、自分で用意して食べて Good!! 早寝早起きもよくできていましたが、言われてからでなく、自分で時計を見て行動できるようになるともっと素晴らしいですね。
- タブレットやゲームをする時、目が近いのが気になる、気をつけて! もっと早くねるように!!
- 自分で計画した通りできたかな? できなかったことはどうすればできるか考えて、教えてね。
- 前よりも早寝ができることが増えてきたので、さらに努力しよう。そして、早起きもがんばろう。
- ゲーム、YouTube をみる時間が長すぎ、自分からいろいろと考えて行動するように。
- お手伝いをたくさんしてくれてとても助かりました。ありがとうございます。親子共々、夜ふかしをしてしまっていたので、早起きをがんばろうね!
- ほぼ生活リズムをくずさずに過ごせたので、新学期のスタートは、元気に登校できるね。

たくさんコメントありがとうございます。自分の生活習慣を整えようと、一生懸命に取り組む人がこんなにもいることにうれしくなります。自分にできることを少しずつチャレンジしていき、きそく正しい生活をする中で、自分の心や体に起こる「いいこと」に気がついてほしいです。良くもわるくも結果は自分自身に戻ってきます。みなさんが心も体も健康に、元気に過ごしてくれることが、おうちの人や先生たちの一番の願いです!