



生比奈小学校保健室 No.9 2025年2月20日

寒い日が続きますね。日頃から「風邪やいろいろな感染症の一番の予防は石けんでの手洗いです」とお伝えしています。水道水は冷たいですね。それでもがんばって手洗いができている人は、すごいと思います。石けんを使わず、水でぬらすだけの人には、声をかけさせてもらっています。そのわけは…、保健室前に掲示してある保健ニュースを見てください。みなさんが寒い冬も元気に過ごせますように。

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」に取り組んでくれてありがとうございました。学年の平均ポイントを下の方でお知らせします。(各項目の最高平均ポイント数は色つき)令和3年から始めて4回目となりますが、「メディア」「仕上げみがき」「早寝」の項目が今回一番良い結果になりました。合計点の全校平均もこれまでで最高点でした!みなさんのきそく正しく生活しようとする意識が、高まっていると思います。とてもうれしい結果です。全体的には、1年生がよがんばっていました。おうちの方も協力をしてくださったことと思います。「歯みがき」は6年生が一番で、歯科検診でも歯垢や歯肉の状態がよく、結果に表れていましたね。

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14人	15.7	17.1	12.5	11.6	8.1	13.1	78.3
2年15人	15.0	15.6	12.0	10.6	8.1	11.3	72.5
3年15人	14.5	16.1	11.0	8.1	5.3	10.7	65.7
4年18人	11.8	13.4	13.2	9.8	2.9	11.3	62.4
5年18人	12.6	14.3	11.0	9.9	2.1	11.1	60.9
6年16人	10.2	12.1	9.3	12.9	2.2	8.6	55.2
全校平均	13.3	14.8	11.5	10.5	4.8	11.0	65.8

○みなさんからの言葉

- メディアをはやくおられるようがんばります。(1年)
- 早くおきれなかったから、もっと早ねに気をつけてする。(2年)
- 歯みがきをしっかりしたら、食べ物がもっとおいしくなった。(2年)
- 歯みがきを昼にもして、いつでも歯を大事にして歯をきれいにしたい。(2年)
- 早ね・早起きをもっとがんばり、メディアの時間に気をつける。(3年)
- これからも健康に気をつけてくらししていきたいです。(4年)
- メディアがねる2時間前にやめられて自分でもいい結果だと思った。(4年)
- 年末年始、夜ふかして体調不良になったから早ね早起きを心がけたい。(5年)
- ふだん出来ていることがあまりできていないときもあったので、次は出来ていないことをしっかり意識して、自分で目標を決めたいです。(5年)
- 高学年になるとポイントが減ってしまったので、これからポイントが上がるように規則正しい生活をしたい(5年)
- いつもの長期休みよりはがんばった。(6年)

●おうちの人からの言葉

- 歯みがきは、ていねいに鏡を見ながらできていました。(1年)
- 「今日は〇〇ができた」「今日は〇〇をするのを忘れた」などががんばりたいことを見つけながら冬休みをすごすことができたね!(1年)
- 何か目標を持って毎日をすごせるともっと楽しい冬休みになるはず!ただすぎていく毎日にならないよう寝る準備から整えていこう。(2年)
- 目覚ましをセットしたり、メディアの時間を守るには何時までにご飯を食べてお風呂に入ればいいのか逆算して計画を立てたり、とてもよく考えて行動できていたね!(2年)
- できるだけがんばっていましたが、メディアをする時間が多くなっていました。(3年)
- 弟にも声かけをして一緒に布団に入ってくれて助かりました!ありがとう。(4年)
- 外でよく遊んで、ゲームが少しへった気がします。(4年)
- いろいろと注意しましたが、まずは聞く耳をもってきちんと生活しましょう。(5年)
- 次の目標をしっかり見つけたのでその目標を達成出来るようにがんばってね。(5年)
- 休み関係なく生活リズムを一緒に整えていこう。出来ていない所は見直ししようね!(6年)

卒業式で、「きそく正しい生活をして、自分の心や体に起こる『いいこと』を見つけたらそのことを書いてね」とお話をしました。2年生に書いてくれた人がいて、とてもうれしかったです。よくお話を聞いて、自分のこととして考えてくれたのですね。みなさんが自分の健康について考える時間がこの「健康チェックカード」を通して増えていくとうれしいです。どうしてきそく正しい生活が大切なのか考えてみてほしいです。

☆保護者の皆様へ
いつも「健康チェックカード」にご協力ありがとうございます。今後の参考にさせていただきたく、アンケートをマチコミで近日配信させていただきます。お手数ですがご協力よろしお願いいたします。