



卒業号・生比奈小学校 2025年3月13日 NO. 10

3月は寒暖差が大きく急に寒くなることもあります。「三寒四温」といって、3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉があります。服装の調節もしながら、体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。

また、「石けんでの正しい手洗い」や「早ね早起き・朝ごはん」のきそく正しい生活を続けて元気に過ごすことができるといいですね。

卒業おめでとう!



6年生のみなさんへ

「健康チェックカード」を通して、規則正しい生活について考える機会が増えていけばうれしいです。規則正しい生活が大切だと分かっているけど、ついついメディアの時間が増えてしまったり、夜ふかしをしたり、歯みがきができなかったり…。

すぐに結果が表れないことを続けるのは、大人でも難しいことです。でも、自分の健康を守るのは自分自身です。そのことを覚えておいてほしいです。

心身共に元気に中学校生活が送れますように、保健室から応援しています。



3月9日は、『サンキューの日』だそうです。この一年、みなさんは、いろいろな人に助けられたり、また、助けたりして過ごしてきましたね。

卒業する6年生には、たくさんお世話になり、『感謝集会』でも皆さんの感謝の気持ちをたくさん表現することができましたね。今年度も残りわずか、まわりの人に感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉で伝えられるといいですね。



保護者の皆様へ

「健康チェックカード」アンケートについて(マチコミ 2/20~2/28迄実施)

前回(R4)のアンケートより回答率も上がり、保護者の皆様のご協力に、子供たちの健康的な生活習慣への関心の高さを感じることができ、大変ありがとうございます。アンケートの結果を参考に今後の取組へ生かしていきたいです。結果は、裏面にも載せていますのでぜひ、ご覧ください。アンケート最後の「お子様の生活習慣について気になることや改善が難しいと感じることやご意見等」に記入して下さった内容の一部を掲載します。

(HPでは、裏面のグラフがカラーで見やすくなっていますのでそちらもどうぞ。)

- スマホばかり見て外に出ようとしない
- 『メディア』が以前は何時間以内という内容だったのがいつからか「寝る何時間前に止めた」に変わったので、何時間以内の区切りの方が子供も短時間で止めようと気にしてくれそうです。
- 仕上げ磨きの項目は必要なのか疑問に思う。
- がんばる理由の一つに、チェックカードを言えるのがとてもありがたいです!大きくなると、なかなか得点だけでは頑張りが足りないと感じるので、家でも褒美など考えようかと思いました。
- ほけん便りを見ると4年生から親の仕上げ磨きが減っています。自分も自覚するところがあるので、まだまだ面倒くさがらずに仕上げ磨きをしたいと思います。
- 健康チェックカードがあるおかげで、乱れがちな長期休みが規則正しく過ごせて助かっております。子供本人も、ポイントが貯まっていくのをゲーム感覚で楽しんでいるようです。
- 外遊びよりスマホやタブレット、ゲームに費やす時間が多いことにびっくりしている。それをしていい!!という気持ちがとっても強く、それ以外で何か遊ぼうと考えているのかと気になっている。チェックカードは自分で意識できるいい機会になっている。もちろん親もです。運動に関連づけた項目があれば子供も意識してくれそう。また、先生からのメッセージが励みになっています。ありがとうございます。
- 歯磨きをしていても丁寧に磨くのが難しい、メディアを控えるのも難しいが、チェックカードがある時は、頑張っている。

『メディア』のチェックの方法や、『仕上げみがき』についての貴重なご意見もいただいています。来年度検討させていただき、今後も「健康チェックカード」を継続して、良い生活習慣につなげられる取組を工夫していきたいと考えています。

アンケートも定期的の実施できたらと思いますので、どうぞご協力をお願いいたします。お世話になりました。

