



生比奈小学校保健室 2026年2月20日

晴れの日が続きますね。雨が降らないこともあって、空気がとても乾燥しています。その影響もあるのか、学年ごとに風邪や感染症（インフルエンザ）が増えています。登校前の健康観察を習慣にして、体調がよくないときには熱がなくても無理をせず、家で体をしっかり休ませてください。

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）令和3年から始めて5回目となりました。なんと、「歯みがき」以外の項目がこれまでで一番良い結果となりました!! 合計点の全校平均も一番よかった昨年を上回って最高点でした! みなさんのきそく正しい生活への意識が、高まっている証拠ですね。とてもうれしい結果です。全体的には、3年生が合計点トップでしたが、どの学年もよくがんばっていました。おうちの方も協力をしてくださりありがとうございました。ポイントが上がりなかった「歯みがき」は、「お昼の歯みがき」がなかなか難しい様で、ふり返りにもたくさん書かれていました“食べたらずみがか”習慣がつく工夫をみなさんと考えていきたいですね。

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 21 人	15.6	15.1	13.7	9.9	6.8	12.2	73.4
2年 14 人	14.2	16.6	11.5	10.7	8.9	10.9	72.9
3年 15 人	13.7	16.7	13.1	12.4	7.5	11.4	74.8
4年 14 人	14.7	17.3	12.8	9.4	5.3	13.0	72.4
5年 19 人	12.3	13.8	9.2	10.6	2.7	9.6	58.2
6年 17 人	12.5	14.9	11.5	8.6	0.7	9.9	58.1
全校	13.8	15.7	12.0	10.3	5.3	11.2	68.3

○みなさんからの言葉

- ノーメディアがんばる（1年）
- たくさんたべて、いっぱいねて、いっぱいあそんでげんきにすごせました。（1年）
- 前の冬休みより合計がさがってよかった。とくに「早ね」があまり2ポイントをとれなかったの、これからもっと2ポイントをふやしたいです。（2年）
- 1チューブやゲームをもっとしたかったけどがまんしてトランプやトランプをした（2年）
- 「歯みがき」を昼にもしたいけど、くせ習慣）がつかない。朝昼夜したい。（3年）
- 「メディア」が全部2ポイントとれたので、早ねができて、早起きもできた。（4年）
- 冬休みは夏休みと違って短いから、早寝早起きのリズムがくずれないようにした。運動したり、手伝いをしたりしてあまりゲームをしなくてよかった。（5年）
- 「メディア」をひかえた時間を有効活用できるように、家の手伝いなどもっと自分からしたかったです。（5年）
- 目標が達成できてうれしかった。中学生になると「健康チェックカード」がなくなるが、同じようにやってみようと思う。（6年）
- 6年生もあと少し、今回できなかったことを反省して最後までがんばっていきたいと思います。（6年）

●おうちの人からの言葉

- 年末年始は生活リズムがくずれたけど、学校が始まる数日前から自分で決めた目標を意識して生活リズムを整えて過ごせました（1年）
- 冬休みも「早寝早起き」がんばったね。ゲームもたくさんしたけど、ちゃんと休憩を取って外に出ていたのがすごいなと思いました。（1年）
- 家族みんなでボードゲームや体を動かしたり、ゲームや1チューブも決めた時間内で楽しめてよかったね。（2年）
- 自分でがんばりたいところを見つけることができて成長を感じます。（2年）
- ずっとできなかった昼の「歯みがき」がしっかり意識できて成長したね。1年生の頃は守るのが辛そうだった「メディア」も今では気持ちをコントロールできるようになりました。（3年）
- 「朝ごはん」は自分で工夫して2品目を用意していました。「メディア」はタイマーをうまくつけて自分で管理できていました。（4年）
- 「健康チェックカード」のポイントを意識して早寝早起きをがんばっていました。（5年）
- 言われなくても少しずつ自分でできるようになってきましたね！（5年）
- 中学生になっても健康な生活が送れるように、この「健康チェック」を意識してがんばって。（6年）

どうしてきそく正しい生活が大切なのでしょう。考えてみましたか？みなさんが、「健康チェックカード」を通して自分の健康について考えて、心も体も元気に生活できるようにこれからも「健康チェックカード」の項目を意識して、生活リズムを整えていってほしいです。

☆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。