

ほけんだより

3月

生比奈小学校 2022年3月15日 NO.11

昨年度に続き、今年度もたくさんのルールを守って、がまんすることも多い一年でしたが、みなさんよくがんばりましたね。「手洗い・消毒」をよくした一年でした。毎日の「検温・健康観察」や長期休み中の「健康チェック」などを通して、手洗いや消毒だけではなく、「早ね・早起き・朝ごはん」のきそく正しい生活の大切さも学ぶことができた一年だったことと思います。まだ、このような生活が続きそうですが、ルールを守りながらも工夫して楽しく、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

冬休みも「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。(各項目の最高平均点数は色つき) 夏休みは「メディア」と「早ね」の結果が心配でした。冬休みの結果から、ほとんどの学年が夏休みより、それぞれのポイントがわずかによくなっていました。みなさんが少しずつ意識して取り組むようになってきていることがとてもうれしいです！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をしていきましょう。

項目	早起き	朝ごはん	メディア	歯みがき	仕上げみがき	早ね	合計
有効回答数(人)	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 17人	13.1	16.3	8.0	9.7	7.4		63.8
2年 18人	14.3	16.2	11.4	11.3	5.4	10.4	68.8
3年 17人	11.5	15.4	10.6	12.2	4.3	7.7	61.8
4年 13人	14.9	17.4	10.4	11.1	3.3	11.8	69.0
5年 19人	13.0	16.4	11.7	14.0	4.3	13.0	72.4
6年 18人	12.9	13.1	6.1	11.8	0.8	10.4	55.1
全校	13.3	15.8	9.7	11.7	4.3	10.4	65.2

みなさんの言葉

- 休みの日にテレビを夜おそくまで観てしまったので、朝早く起きられませんでした。今度から気をつけたいです。
- はやねはやおきがしっかりできてうれしかったです。
- 冬休みはいつもとちがう習慣で生活してしまったので、学校の時はよい習慣に直せるようにがんばります。
- 今回は、早起きとメディアができなかったのですが、意識してがんばる。(毎日！)
- 早ね・早起き・朝ごはんは、しっかりできました。

おうちの人からの言葉

- 夏休みはメディアができなかったのですが、冬休みはがんばると言ってちゃんとできたね。
- ゲーム時間を少しずつでも減らすことができたね!! 3学期からは、時間を上手に使う工夫をしてみようね。ねる時間はほとんど10時を過ぎてしまいました。母も気をつけます。
- 早寝早起き朝ごはんは意識してできましたが、やはりメディアですね。1日でも1時間以内の日があればよかったですね。
- 冬休み中は、夜更かしが普通になってしまっていたので、早寝早起きのリズムにもどして行ってほしいです。
- ゲームの時間を減らそう。外に出て運動しよう。自ら勉強する時間をもっとつくりよう。

保護者様へ

「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。お忙しい中、コメントも書いていただき、お子様にとっても励みになったと思います。カードを家に持って帰りましたら一緒にご覧になっていただき、今後のよい生活習慣につなげていただけたらと思います。今後よろしくお願いいたします。



6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。

夏休みと冬休みに取り組んだ「健康チェックカード」は、どうでしたか？ 規則正しい生活が大切だとは、分かっているけど、ついつい長時間メディアを使用したり、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、自分の決意がないと難しいことです。ですが、これからの中学校生活で元気に健康に過ごすためにできることを何か一つでもいいので考えて、取り組んでみましょう！
心と体の健康は、将来の夢を叶える力になります。健康第一！

