

みんなげんきね

令和4年度 1月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読みましょう。

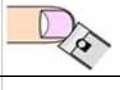
2023年が始まりそろそろ1か月が経とうとしています。みなさんは今年1年をどんな年にしたいか、目標を立てましたか？勉強に運動、遊びなど、やりたいことはたくさんありますね。何をやるにも健康な心と体が必要です。自分の中で健康に関する目標も立て、達成できるように意識して生活してみましょう。

こんげつ ぼけんもくひょう 今月の保健目標

かぜ 風邪 や インフルエンザ に かからないようにしよう

けんこうせいかつ はんせい ★健康生活の反省 ～ 2022 ～

峰小全体の『健康生活の反省の記録』の結果は下記のとおりです。1年間を振り返ってみて、できたことや、できるようになったこと、もう少し頑張りたいことがよくわかったと思います。よくできた項目は、維持しつつ、あまりできなかった項目は2022年よりもできるように頑張りましょう。

		よくできた ◎ 2点	まあまあできた ○ 1点			できなかった △ 0点			
		実施人数	88	65	55	77	73	77	435
項 目			1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
1	早寝・早起きをした。 	124点 70%	101点 78%	77点 70%	111点 72%	102点 70%	98点 64%	613点 70%	
2	朝ご飯をしっかりと食べた。 	159点 90%	125点 96%	102点 93%	148点 96%	137点 94%	139点 90%	810点 93%	
3	毎日うんちが出た。 	127点 72%	107点 82%	80点 73%	114点 74%	108点 74%	109点 71%	645点 74%	
4	(一日3回) ていねいに 歯みがきをした。 	145点 82%	116点 89%	92点 84%	111点 72%	109点 75%	131点 85%	704点 81%	
5	すすんで運動できた。 	141点 80%	115点 88%	89点 81%	127点 82%	106点 73%	99点 64%	677点 78%	
6	姿勢正しく学習した。 ピン・ビタ・ゲーとパー2つ 	132点 75%	110点 85%	78点 71%	110点 71%	91点 62%	86点 56%	607点 70%	
7	給食の前や体育・ そうじの後に手洗い をした。 	152点 86%	116点 89%	97点 88%	141点 92%	131点 90%	139点 90%	776点 89%	
8	一週間に1回つめを 切った。(3年生以上) いつも、つめは短く切っ ていた。(1・2年生) 	123点 70%	105点 81%	82点 75%	102点 66%	88点 60%	75点 49%	575点 66%	
9	ハンカチ・ティッシュを いつも 身に着けていた。 	138点 78%	108点 83%	82点 75%	119点 77%	111点 76%	112点 73%	670点 77%	
#	ケガをしないように 注意して生活した。 	135点 77%	115点 88%	91点 83%	139点 90%	134点 92%	129点 84%	743点 85%	
合計	この一年間、健康な生活ができたかな？ 点数を合計してみよう。 (20点満点)	1376点 78%	1118点 86%	870点 79%	1222点 79%	1117点 77%	1117点 73%	6820点 78%	

2022年の健康生活の反省では、全体的に 2021年よりも下がってしまいました。

「よくできた」だったことが、「できなかった」になってしまった人も多かった印象です。

2021年よりもできなかったことがある人は、どうしてできなかったのか考えてみましょう。そして、今年は少しでも「よくできた」と思えることが増えるように気を付けて生活できると良いですね。



よぼう

し