

ほけんだよい



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R8. 3. 3



少しずつ日差しが暖かく感じる日も増えてきました。カレンダーを見ると、3月の初めに『啓蟄(けいちつ)』と書かれた日がありますが、これは土の中で冬ごもりしていた虫たちが、春を感じて土の外へ出てくることを言うそうです。3月は学年最後のまとめの月。移り変わっていく季節を感じながら、新年度に向けて心と体の準備をしていきましょう。

3月の保健目標

健康な生活を
振り返ろう



2月の保健室利用状況

ケガの手当てで
来た人 17人
いちばん多かった
ケガ... だぼく

体調が悪くて
来た人 25人
いちばん多かった
症状... 頭がいたい

けんこう生活できたかな？

1年間の健康チェック

今年がんばったことをチェック☑してみよう！

- 早ね・早起きができた
- 朝ごはんをしっかり食べた
- 苦手なものもがんばって食べた
- ごはんを食べた後は、しっかり歯みがきができた
- いつも正しい姿勢ができた
- 外で元気に遊んだ
- 石けんできれいに手洗いをした
- ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきた



8つできた！

すごい！

その調子で健康生活を
続けてね！

7~5つできた！

もう少し！

できなかったことは、
新学期の目標にしよう！

1~4つできた！

がんばって！

他にできそうなものを
1つずつやってみよう！

どれもできなかった

ざんねん！

まずは、できそうなもの
から始めてみてね！

元気に新学期がむかえられる
ように、春休みも健康習慣を
意識して生活してね！

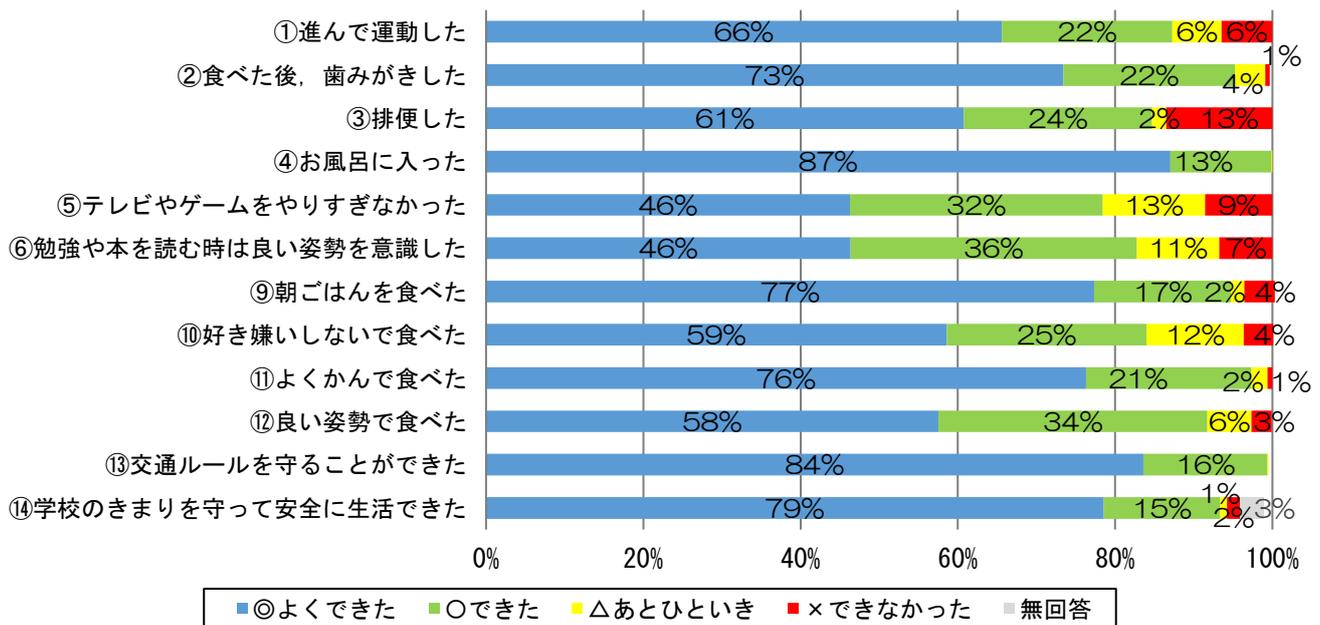


【保護者の皆さまへ】

げんき こせいかつしゅうかん けっか 元気っ子生活習慣チェックの結果について

1月21日(水)～25日(日)の5日間で実施しました『元気っ子生活習慣チェック』では、お忙しい中ご協力いただきましてありがとうございました。お子さんと一緒に、日ごろの生活習慣を振り返る機会となりましたら幸いです。今回の結果は、今後の生活指導にも活かしていきたいと思っております。ご家庭におかれましても、引き続き、お子さんの規則正しい生活習慣を支えていただけますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

元気っ子生活習慣チェック集計結果（全学年）



良かった点

◆安全な生活について

⑬の交通ルールについての肯定回答が100%となっていました。すべての児童が交通ルールを守って、安全な生活を意識できている様子です。

◆食事に関する生活について

⑨朝ごはんの習慣や、⑪よくかんで食べることについても肯定回答が高く、習慣化できている様子が見られました。また、②食後の歯みがきについても95%ができていると回答していました。学校の歯科検診では、むし歯や歯垢の付着を指摘される児童が毎年多いことから、今後も、食後の歯みがきの習慣を継続してほしいと思います。

課題と感ずる点

◆デジタル機器の使用時間について

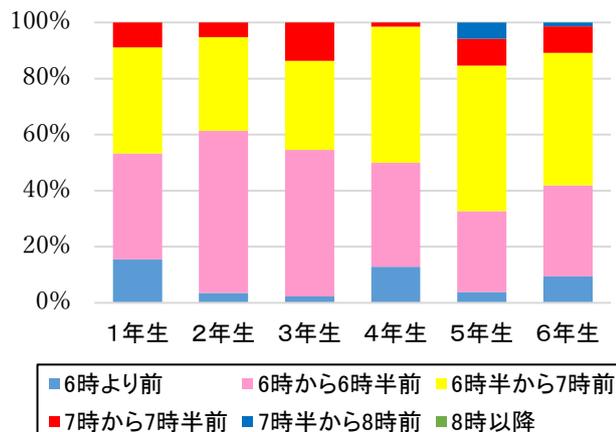
最も肯定回答が低かったのは、⑤テレビ・ゲームの使用時間についてでした。児童のふりかえりでも、『ゲームをやりすぎてしまった』『YouTubeを見る時間が長くなってしまった』などが多く書かれていて、分かっているけどつい長い時間使いすぎている様子が見られました。

◆姿勢について

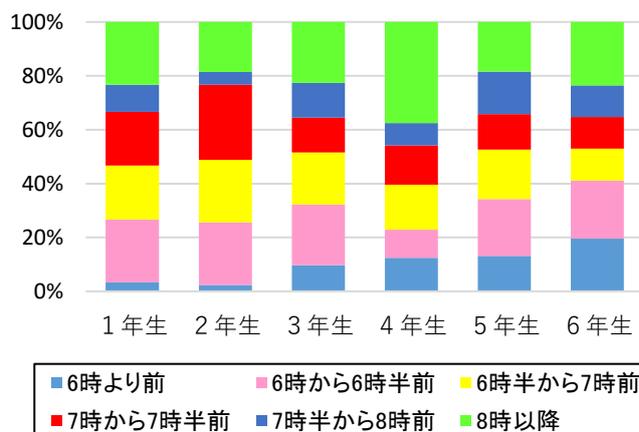
姿勢についての反省をふりかえりに書いている児童も多かったです。勉強や読書の時、特にデジタル機器を使用している時には、画面からの距離が適切に保つことができるように、良い姿勢の習慣化が必要であると感ずりました。

すいみんじかん 睡眠時間について

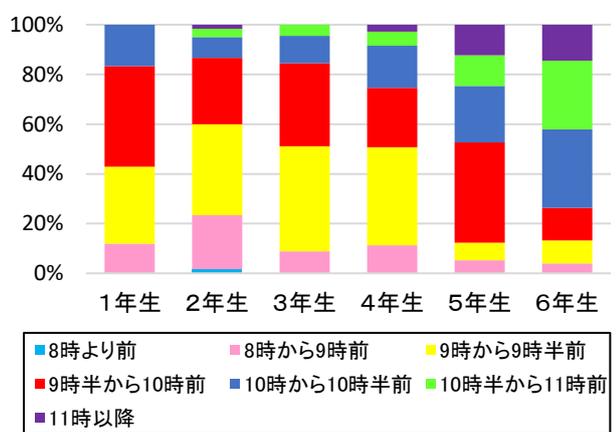
平日の起床時間



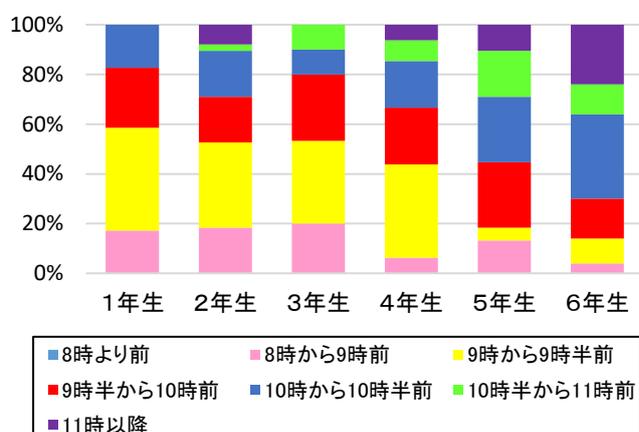
土日の起床時間



平日の就寝時間



土日の就寝時間



学年が上がるにつれて、遅い時間に寝る割合が高くなっていました。また、休みの前はいつもより夜ふかししている児童が多く、そのため朝起きる時間も遅くなっているようでした。

睡眠は脳や体の休養だけでなく、体の成長や免疫機能の強化、記憶力や感情のコントロールなどにも大きく関わっています。小学生の理想とされる睡眠時間は『9～12時間』であると言われていますので、習い事などでなかなか早く眠れない日もあると思いますが、まずは30分早く寝ることから始めてみてください。

【児童の感想より】

- 元気っ子生活習慣チェックは、自分の生活を確認することができて良いと思った。
- 勉強する時など、普段から良い姿勢でいられるようにしたい。
- 生活習慣チェックがなくても続けたい。
- 寝る時間が遅かったので、今度から早く寝ようを思います。
- ゲームをやりすぎた時があったので気をつけたい。
- 好き嫌いしないで、良い姿勢で食べることを意識したいと思いました。
- きちんと早ね早おきができた。
- 規則正しい生活はできたけど、運動があまりできなかった。
- 安全や交通ルールを守ることができた。

