

ほけんだよい

2月

宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R7. 2. 10



立春を迎えると、暦の上では冬から春へと移り変わってきます。この時期に吹く暖かくて強い南風のことを「春一番」といいます。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気がつけたい時期。服装で上手に調節しながら暖かく過ごして、春が来るのを待ちましょう。

2月の保健目標

外で元気に
あそぼう！



1月の保健室利用状況

ケガの手当てで
来た人 35人
いちばん多かった
ケガ... だぼく

体調が悪くて
来た人 29人
いちばん多かった
症状... 頭がいたい



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪
インフルエンザ
流行中！



マスクをする



規則正しい生活をする

1月の終わりごろから、学校ではインフルエンザが大きく流行しました。少しずつインフルエンザによるお休みは減ってきていますが、体調不良によるお休みは多く、まだまだ注意が必要です。石けんでの手洗いや、せきやくしゃみが出る時はマスクをつけるなど、一人一人が予防を意識した生活を続けるようにしましょう！

衣服で寒さ対策をしよう！

教室では、換気のために定期的に窓を開けています。寒さに応じて、窓の開け方を調節していますが、寒いと感じる人も多いと思います。長袖の下着を着る、長めの靴下をはく、上着をはおるなど、衣類で上手に調節をして、寒さ対策をしましょう。

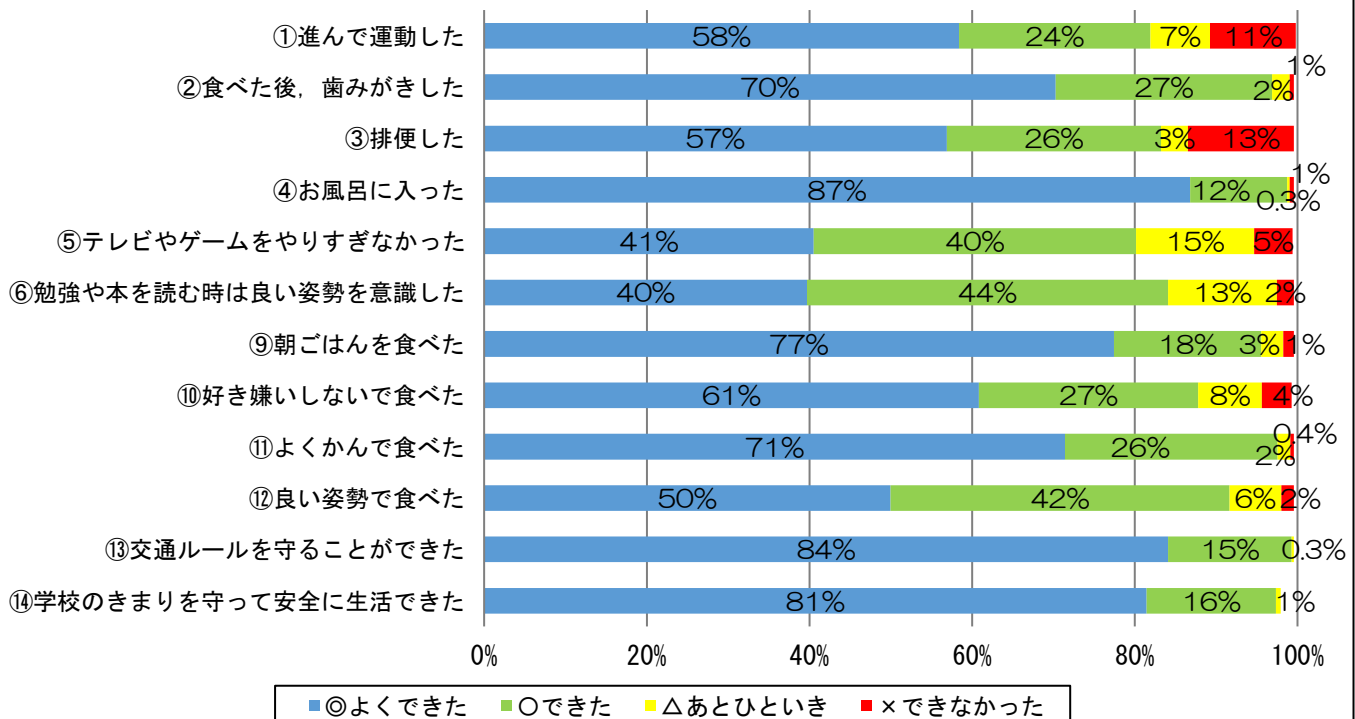


【保護者の皆さまへ】

元気っ子生活習慣チェックの結果について

1月15日(水)～19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、お忙しい中コメントの記入など、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、学校での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れば幸いです。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・⑭の安全についての肯定回答が、いずれも100%に近い結果となっていました。すべての児童が交通ルールや学校のきまりを守って、安全な生活ができている様子です。

◆食事に関する生活について

⑪よく噛んで食べることや、⑫食事時の姿勢についても肯定回答が高く、食事のマナーが意識できている様子が見られました。また、②食後の歯みがきも97%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

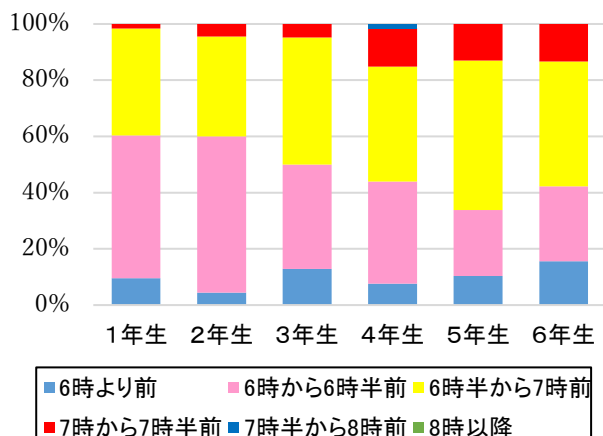
最も肯定回答が低かったのは、『⑤テレビやゲームをやりすぎなかった』でした。児童のふりかえりでも、『ゲームをやりすぎてしまった』『YouTubeを見る時間が長くなってしまった』など、分かっているけどつい長い時間使いすぎているようです。

◆進んで運動した

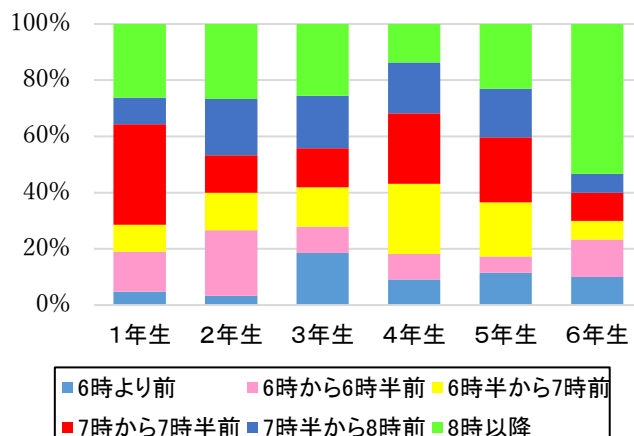
学年が上がるにつれて肯定回答が低くなる傾向が見られました。高学年は委員会活動などの役割で、休み時間になかなか外で遊べない時もあるようですが、寒さのため中で過ごす児童も多いようです。天気のよい日は、なるべく外遊びをするなど体を動かす機会を増やしていければと思います。

睡眠時間について

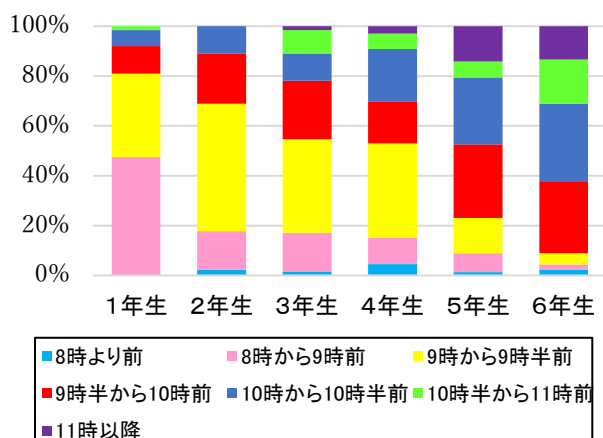
平日の起床時間



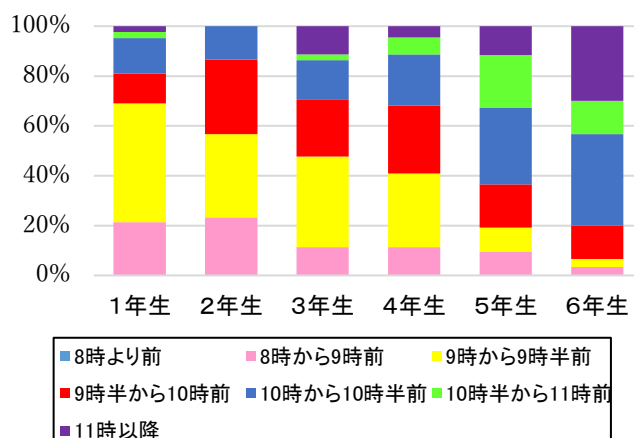
土日の起床時間



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す。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。

小学生の理想とされる睡眠時間は『9～12時間』とのことです。高学年になるにつれて、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、ゲームやテレビの時間を調整して、十分な睡眠時間の確保を心がけて欲しいと思います。

【児童の感想より】

- ・しせいがわるかったので、これから気をつけたいです。
- ・スマホを見すぎてしまったので、これからはルールを決めて気をつけていきたいと思います。
- ・全部◎でできた。これからも続けたいです。
- ・寝る時間が遅かったから、早く寝ることを意識したいです。
- ・休日になると平日にやっていることをやらなかったりするので、休日でもしっかり意識してがんばりたいです。
- ・起きる時間と寝る時間が日によってバラバラなので、なるべく同じ時間に寝るように生活したいです。

【おうちの人からのメッセージより】

- ・チェックすることで普段より意識して行動することができました。
- ・いつもより休日は起きる時間が遅くなってしまうので、少しでも気をつけるといいですね。
- ・ゲームをやりすぎないように声掛けをして、自分でも時計を見るようにしていました。
- ・反省点がしっかり分かって直そうとする姿勢が素敵でした。チェック表がなくてもがんばってほしいです。
- ・ゲームの時間など約束を守って早ね早起きをし、規則正しい生活をしましょう。