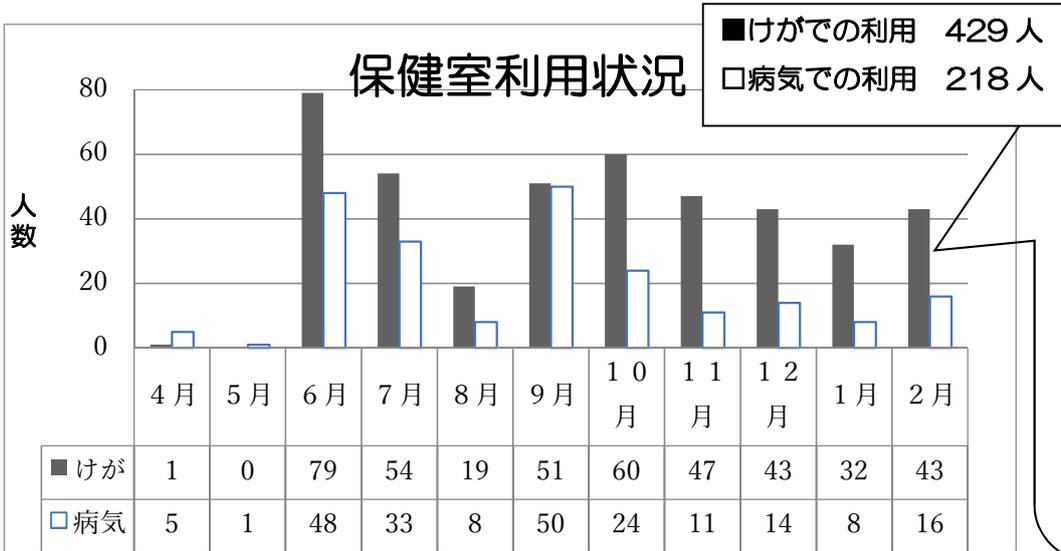


令和3年3月 宇都宮市立城山西小学校

みんなのこころとからだは元気だったかな？

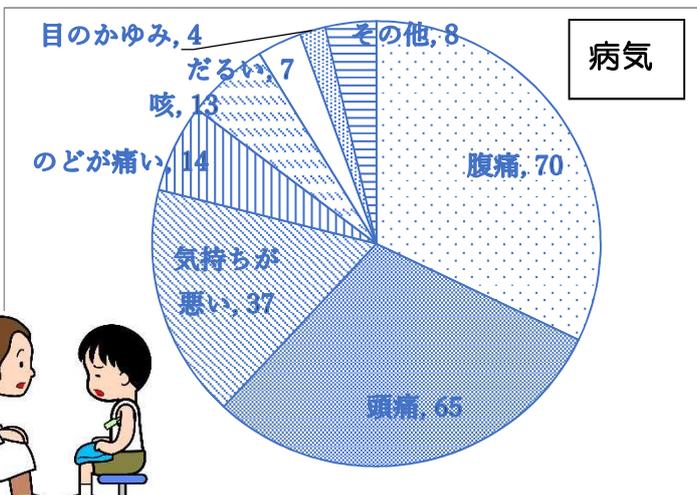
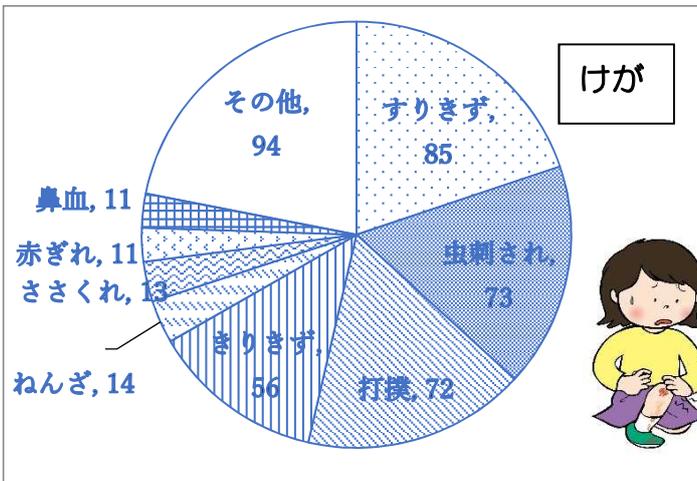
1年間の保健室利用のようす 4月～2月



今年は2月までの1年間で保健室を利用した人は

647人。

学校が本格的にスタートしたのが6月だったこともあり、例年より利用者は少なく、大きなけがはあまりありませんでした。



新型コロナウイルス感染症の予防のために始まった、「新しい生活習慣」でこまめな手洗い、マスクの生活が当たり前になり、今年は病気で利用者がぐんとへりました。

かぜをひく子どもほとんどみられず、おうちでの朝の健康観察や体調が悪い時には学校をお休みして様子を見るようにしてくれたおかげだと思います。自分ばかりではなく、お互いを思いやる気持ちが感染症をはやらせない大きな要因だったと思います。

早く新型コロナウイルス感染症が収束することを第一に願いますが、これからも、石けんでの手洗いや規則正しい生活習慣により病気に打ち勝つ強い体づくりに心がけましょう。

コツ!

保護者の皆様へ

我が家の生活習慣、教えます。

(数字)は同様の回答者数です。

アンケート回答の紹介第2弾です。生活習慣を良い方向に変えてみるきっかけに、「これならできるかも？」を一つでも取り組んでいただくと嬉しいです。特にメディアの時間を減らすには、多くのご家庭で悩んでいることと思います。家族みんなで取り組むことの大切さを感じました。

4 メディア(テレビ、ゲーム、スマホ等)の時間を減らすには?

- 他に夢中になる事を見つける。 <絵を描く・読書(2)・工作・散歩など>(3)
- 家族で一緒に遊ぶ。 <外でボール遊び、トランプ、お絵かき、工作等楽しいことを見つける> • 家族の会話を増やす。
- 親の目の届くところでしか見せない。やらせない。
- 小学生のうちは基本的にゲーム、スマホは与えない。家の方針。
- 平日は少なくして<30分>休日は多めにして<60分>メリハリをつけさせている。
- 何分に止めるか決めてからさわる。 • 時間を決める。 • ルールを守る。
- 1日30分と時間を決めている。 • タイマーをかけ、鳴ったら終わりにする。(2)
- 外で遊ばせるに限る! • 充電を少なくしておく。
- ラップの芯やペットボトル等で手作りマラカスを作ったり、押し花をして、しおりを一緒に作ったり、カレーやチョコバナナを一緒に作って過ごした。



5 早く起きるには?

- 早く寝る。(10) • 自分の目覚まし時計を購入した。(2) • 少し早めに目覚ましをセットする。
- 自分で目覚まし時計を設定するようになってから起きられるようになってきた。
- 朝ごはんを大好物メニューにして楽しみを作る。(2)
- カーテンを開けて自然光で目覚めるようにする。
- 寝室に朝日が差し込むように、カーテンを少し開けておく。
- 冬は部屋を暖めておく。 • たくさん笑ってから寝る。



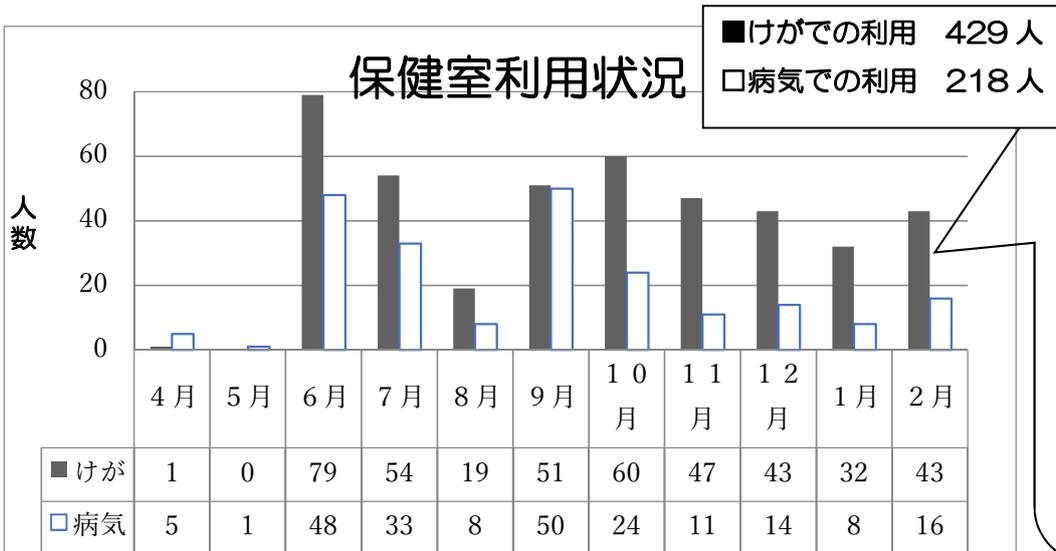
6 早く寝るには?

- 朝、早く起きる。 • 昼間、たくさん活動する。(2)
- しっかりと夕飯を食べて、ゆっくりとお風呂に入り、1日の疲れをとる。
- やらなくてはならないことを早くやる。(2)
- 帰宅後すぐ等、入浴を早めに済ませておく。(2) • 寝る時間を決めて、夕飯を早めに食べる。
- 絵本やお話をしながら。
- 小さい頃から「お風呂→絵本→寝る」のリズムを毎日繰り返すことで習慣づいている。
- 寝る前に興奮させない。• 寝る前にメディアを避ける。
- 20:30には歯みがきをするように、それまでにお風呂と夕食を済ませている。
- 決まった時間に布団に入り、電気を消す。
- 20:00くらいは部屋を暗くしていく。• 部屋の光を眠くなるモードにする。
- 眠くなくても横になって静かにしている。
- 家で過ごす時間が楽しくて寝るのが遅くなりがちですが、9:00には布団に入るようにしている。
- 金・土は映画を見ても良いことになっている。その他の日は9:30~10:00までには寝るように声掛けをしている。

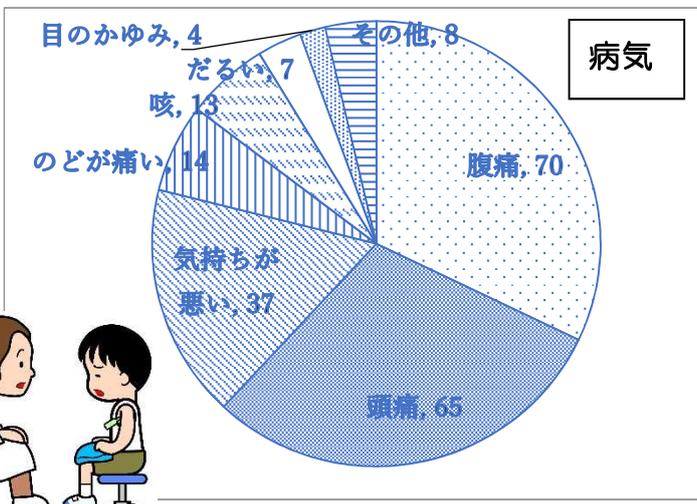
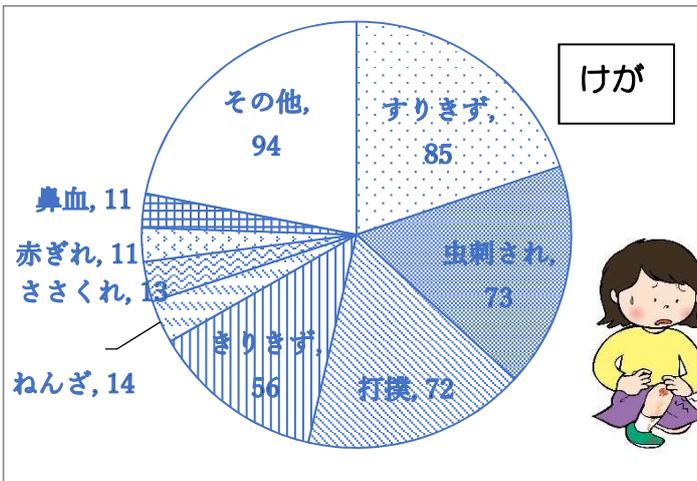
令和3年3月 宇都宮市立城山西小学校

みんなのこころとからだは元気だったかな？

1年間の保健室利用のようす 4月～2月



今年は2月までの1年間で保健室を利用した人は**647人**。学校が本格的にスタートしたのが6月だったこともあり、例年より利用者は少なく、大きなけがはあまりありませんでした。



新型コロナウイルス感染症の予防のために始まった、「新しい生活習慣」でこまめな手洗い、マスクの生活が当たり前になり、今年は病気で利用者がぐんとへりました。

かぜをひく子どもほとんどみられず、おうちでの朝の健康観察や体調が悪い時には学校をお休みして様子を見るようにしてくれたおかげだと思います。自分ばかりではなく、お互いを思いやる気持ちが感染症をはやらせない大きな要因だったと思います。

早く新型コロナウイルス感染症が収束することを第一に願いますが、これからも、石けんでの手洗いや規則正しい生活習慣により病気に打ち勝つ強い体づくりに心がけましょう。



コツ!

保護者の皆様へ

我が家の生活習慣、教えます。

(数字) は同様の回答者数です。

アンケート回答の紹介第2弾です。生活習慣を良い方向に変えてみるきっかけに、「これならできるかも？」を一つでも取り組んでいただくと嬉しいです。特にメディアの時間を減らすには、多くのご家庭で悩んでいることと思います。家族みんなで取り組むことの大切さを感じました。

4 メディア(テレビ、ゲーム、スマホ等)の時間を減らすには?

- 他に夢中になる事を見つける。 <絵を描く・読書(2)・工作・散歩など>(3)
- 家族で一緒に遊ぶ。 <外でボール遊び、トランプ、お絵かき、工作等楽しいことを見つける> • 家族の会話を増やす。
- 親の目の届くところでしか見せない。やらせない。
- 小学生のうちは基本的にゲーム、スマホは与えない。家の方針。
- 平日は少なくして<30分>休日は多めにして<60分>メリハリをつけさせている。
- 何分に止めるか決めてからさわる。 • 時間を決める。 • ルールを守る。
- 1日30分と時間を決めている。 • タイマーをかけ、鳴ったら終わりにする。(2)
- 外で遊ばせるに限る! • 充電を少なくしておく。
- ラップの芯やペットボトル等で手作りマラカスを作ったり、押し花をして、しおりを一緒に作ったり、カレーやチョコバナナを一緒に作って過ごした。



5 早く起きるには?

- 早く寝る。(10) • 自分の目覚まし時計を購入した。(2) • 少し早めに目覚ましをセットする。
- 自分で目覚まし時計を設定するようになってから起きられるようになってきた。
- 朝ごはんを大好物メニューにして楽しみを作る。(2)
- カーテンを開けて自然光で目覚めるようにする。
- 寝室に朝日が差し込むように、カーテンを少し開けておく。
- 冬は部屋を暖めておく。 • たくさん笑ってから寝る。



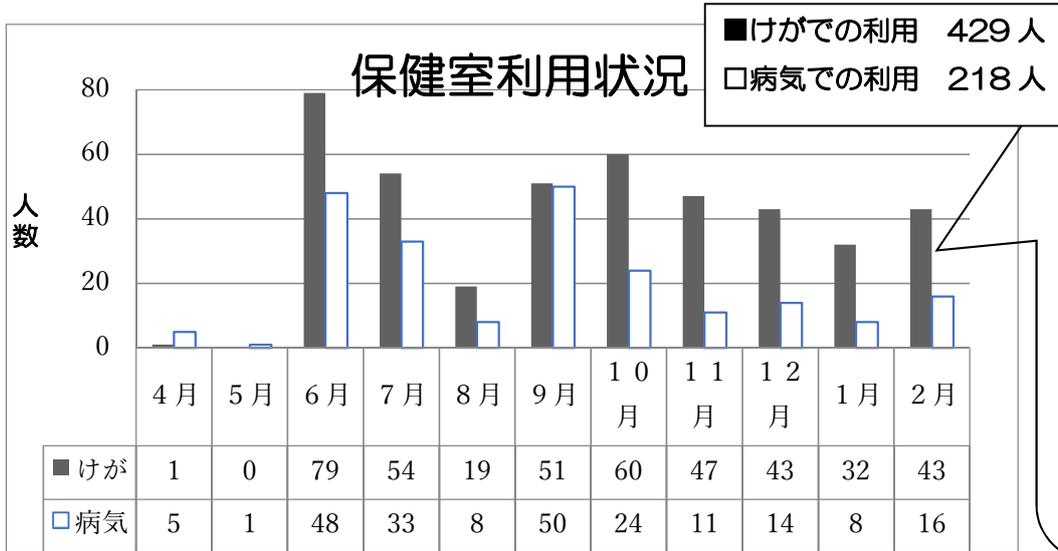
6 早く寝るには?

- 朝、早く起きる。 • 昼間、たくさん活動する。(2)
- しっかりと夕飯を食べて、ゆっくりとお風呂に入り、1日の疲れをとる。
- やらなくてはならないことを早くやる。(2)
- 帰宅後すぐ等、入浴を早めに済ませておく。(2) • 寝る時間を決めて、夕飯を早めに食べる。
- 絵本やお話をしながら。
- 小さい頃から「お風呂→絵本→寝る」のリズムを毎日繰り返すことで習慣づいている。
- 寝る前に興奮させない。• 寝る前にメディアを避ける。
- 20:30には歯みがきをするように、それまでにお風呂と夕食を済ませている。
- 決まった時間に布団に入り、電気を消す。
- 20:00くらいは部屋を暗くしていく。• 部屋の光を眠くなるモードにする。
- 眠くなくても横になって静かにしている。
- 家で過ごす時間が楽しくて寝るのが遅くなりがちですが、9:00には布団に入るようにしている。
- 金・土は映画を見ても良いことになっている。その他の日は9:30~10:00までには寝るように声掛けをしている。

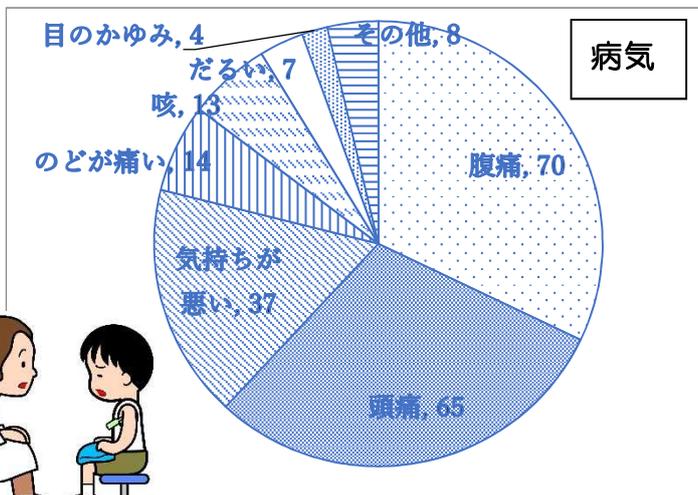
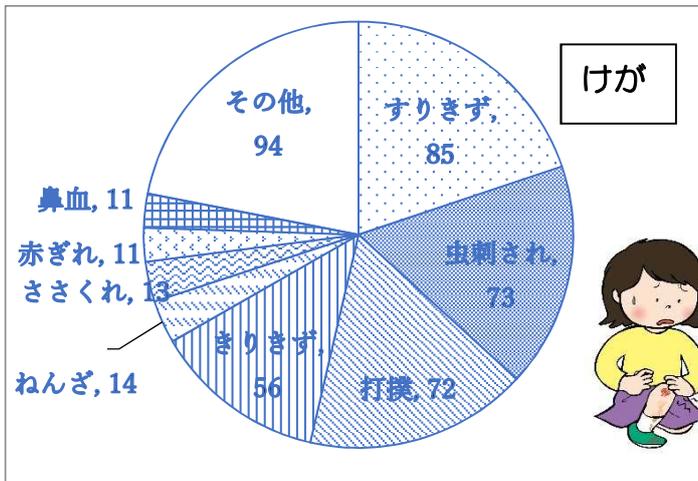
令和3年3月 宇都宮市立城山西小学校

みんなのこころとからだは元気だったかな？

1年間の保健室利用のようす 4月～2月



今年は2月までの1年間で保健室を利用した人は**647人**。学校が本格的にスタートしたのが6月だったこともあり、例年より利用者は少なく、大きなけがはあまりありませんでした。



新型コロナウイルス感染症の予防のために始まった、「新しい生活習慣」でこまめな手洗い、マスクの生活が当たり前になり、今年は病気で利用者がぐんとへりました。

かぜをひく子どもほとんどみられず、おうちでの朝の健康観察や体調が悪い時には学校をお休みして様子を見るようにしてくれたおかげだと思います。自分ばかりではなく、お互いを思いやる気持ちが感染症をはやらせない大きな要因だったと思います。

早く新型コロナウイルス感染症が収束することを第一に願いますが、これからも、石けんでの手洗いや規則正しい生活習慣により病気に打ち勝つ強い体づくりに心がけましょう。

コツ!

保護者の皆様へ

我が家の生活習慣、教えます。

(数字) は同様の回答者数です。

アンケート回答の紹介第2弾です。生活習慣を良い方向に変えてみるきっかけに、「これならできるかも？」を一つでも取り組んでいただくと嬉しいです。特にメディアの時間を減らすには、多くのご家庭で悩んでいることと思います。家族みんなで取り組むことの大切さを感じました。

4 メディア(テレビ、ゲーム、スマホ等)の時間を減らすには?

- 他に夢中になる事を見つける。 <絵を描く・読書(2)・工作・散歩など>(3)
- 家族で一緒に遊ぶ。 <外でボール遊び、トランプ、お絵かき、工作等楽しいことを見つける> • 家族の会話を増やす。
- 親の目の届くところでしか見せない。やらせない。
- 小学生のうちは基本的にゲーム、スマホは与えない。家の方針。
- 平日は少なくして<30分>休日は多めにして<60分>メリハリをつけさせている。
- 何分に止めるか決めてからさわる。 • 時間を決める。 • ルールを守る。
- 1日30分と時間を決めている。 • タイマーをかけ、鳴ったら終わりにする。(2)
- 外で遊ばせるに限る! • 充電を少なくしておく。
- ラップの芯やペットボトル等で手作りマラカスを作ったり、押し花をして、しおりを一緒に作ったり、カレーやチョコバナナを一緒に作って過ごした。



5 早く起きるには?

- 早く寝る。(10) • 自分の目覚まし時計を購入した。(2) • 少し早めに目覚ましをセットする。
- 自分で目覚まし時計を設定するようになってから起きられるようになってきた。
- 朝ごはんを大好物メニューにして楽しみを作る。(2)
- カーテンを開けて自然光で目覚めるようにする。
- 寝室に朝日が差し込むように、カーテンを少し開けておく。
- 冬は部屋を暖めておく。 • たくさん笑ってから寝る。



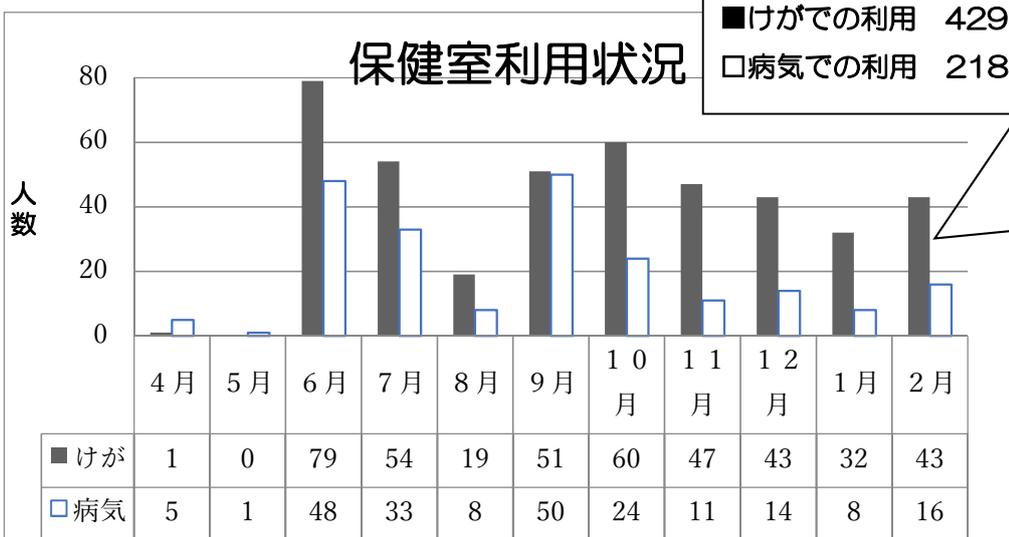
6 早く寝るには?

- 朝、早く起きる。 • 昼間、たくさん活動する。(2)
- しっかりと夕飯を食べて、ゆっくりとお風呂に入り、1日の疲れをとる。
- やらなくてはならないことを早くやる。(2)
- 帰宅後すぐ等、入浴を早めに済ませておく。(2) • 寝る時間を決めて、夕飯を早めに食べる。
- 絵本やお話をしながら。
- 小さい頃から「お風呂→絵本→寝る」のリズムを毎日繰り返すことで習慣づいている。
- 寝る前に興奮させない。• 寝る前にメディアを避ける。
- 20:30には歯みがきをするように、それまでにお風呂と夕食を済ませている。
- 決まった時間に布団に入り、電気を消す。
- 20:00くらいは部屋を暗くしていく。• 部屋の光を眠くなるモードにする。
- 眠くなくても横になって静かにしている。
- 家で過ごす時間が楽しくて寝るのが遅くなりがちですが、9:00には布団に入るようにしている。
- 金・土は映画を見ても良いことになっている。その他の日は9:30~10:00までには寝るように声掛けをしている。

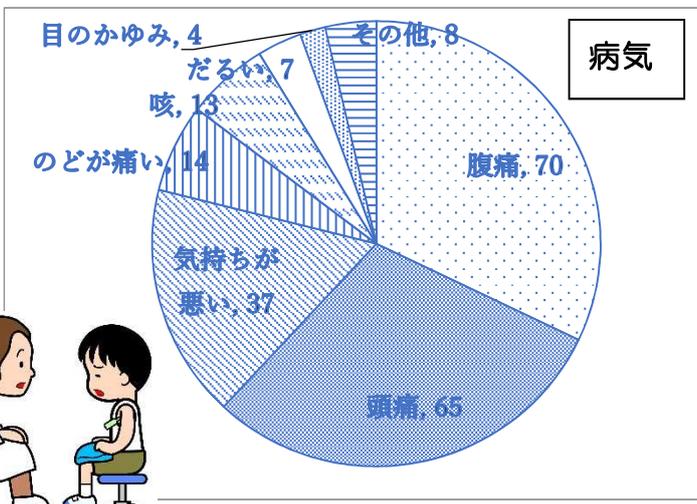
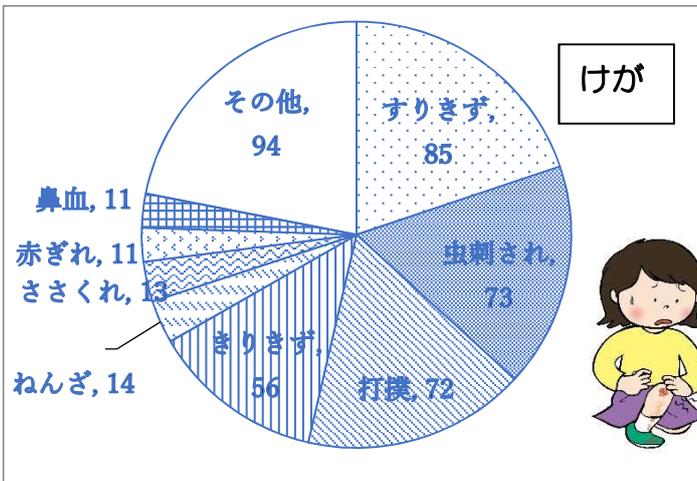
令和3年3月 宇都宮市立城山西小学校

みんなのこころとからだは元気だったかな？

1年間の保健室利用のようす 4月～2月



今年は2月までの1年間で保健室を利用した人は**647人**。学校が本格的にスタートしたのが6月だったこともあり、例年より利用者は少なく、大きなけがはあまりありませんでした。



新型コロナウイルス感染症の予防のために始まった、「新しい生活習慣」でこまめな手洗い、マスクの生活が当たり前になり、今年は病気で利用者がぐんとへりました。

かぜをひく子どもほとんどみられず、おうちでの朝の健康観察や体調が悪い時には学校をお休みして様子を見るようにしてくれたおかげだと思います。自分ばかりではなく、お互いを思いやる気持ちが感染症をはやらせない大きな要因だったと思います。

早く新型コロナウイルス感染症が収束することを第一に願いますが、これからも、石けんでの手洗いや規則正しい生活習慣により病気に打ち勝つ強い体づくりに心がけましょう。



コツ!

保護者の皆様へ

我が家の生活習慣、教えます。

(数字)は同様の回答者数です。

アンケート回答の紹介第2弾です。生活習慣を良い方向に変えてみるきっかけに、「これならできるかも？」を一つでも取り組んでいただくと嬉しいです。特にメディアの時間を減らすには、多くのご家庭で悩んでいることと思います。家族みんなで取り組むことの大切さを感じました。

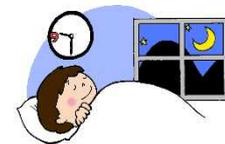
4 メディア(テレビ、ゲーム、スマホ等)の時間を減らすには?

- 他に夢中になる事を見つける。 <絵を描く・読書(2)・工作・散歩など>(3)
- 家族で一緒に遊ぶ。 <外でボール遊び、トランプ、お絵かき、工作等楽しいことを見つける> • 家族の会話を増やす。
- 親の目の届くところでしか見せない。やらせない。
- 小学生のうちは基本的にゲーム、スマホは与えない。家の方針。
- 平日は少なくして<30分>休日は多めにして<60分>メリハリをつけさせている。
- 何分に止めるか決めてからさわる。 • 時間を決める。 • ルールを守る。
- 1日30分と時間を決めている。 • タイマーをかけ、鳴ったら終わりにする。(2)
- 外で遊ばせるに限る! • 充電を少なくしておく。
- ラップの芯やペットボトル等で手作りマラカスを作ったり、押し花をして、しおりを一緒に作ったり、カレーやチョコバナナを一緒に作って過ごした。



5 早く起きるには?

- 早く寝る。(10) • 自分の目覚まし時計を購入した。(2) • 少し早めに目覚ましをセットする。
- 自分で目覚まし時計を設定するようになってから起きられるようになってきた。
- 朝ごはんを大好物メニューにして楽しみを作る。(2)
- カーテンを開けて自然光で目覚めるようにする。
- 寝室に朝日が差し込むように、カーテンを少し開けておく。
- 冬は部屋を暖めておく。 • たくさん笑ってから寝る。



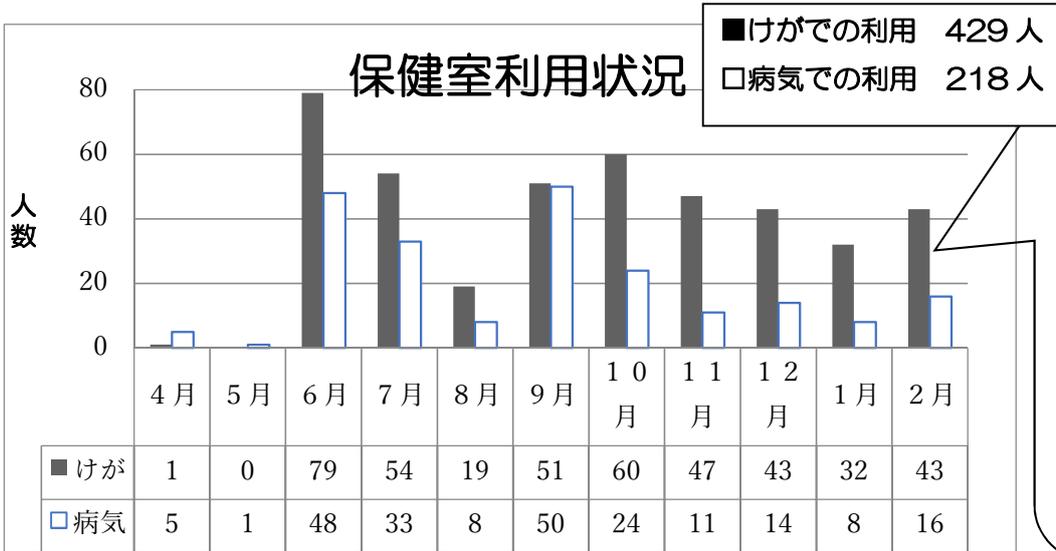
6 早く寝るには?

- 朝、早く起きる。 • 昼間、たくさん活動する。(2)
- しっかりと夕飯を食べて、ゆっくりとお風呂に入り、1日の疲れをとる。
- やらなくてはならないことを早くやる。(2)
- 帰宅後すぐ等、入浴を早めに済ませておく。(2) • 寝る時間を決めて、夕飯を早めに食べる。
- 絵本やお話をしながら。
- 小さい頃から「お風呂→絵本→寝る」のリズムを毎日繰り返すことで習慣づいている。
- 寝る前に興奮させない。• 寝る前にメディアを避ける。
- 20:30には歯みがきをするように、それまでにお風呂と夕食を済ませている。
- 決まった時間に布団に入り、電気を消す。
- 20:00くらいは部屋を暗くしていく。• 部屋の光を眠くなるモードにする。
- 眠くなくても横になって静かにしている。
- 家で過ごす時間が楽しくて寝るのが遅くなりがちですが、9:00には布団に入るようにしている。
- 金・土は映画を見ても良いことになっている。その他の日は9:30~10:00までには寝るように声掛けをしている。

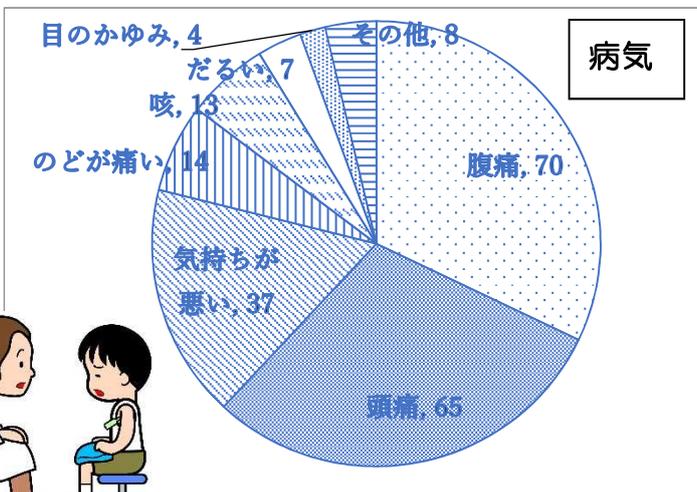
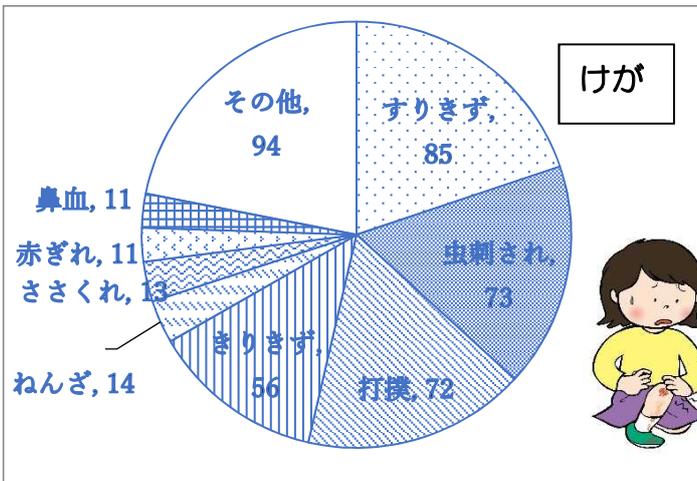
令和3年3月 宇都宮市立城山西小学校

みんなのこころとからだは元気だったかな？

1年間の保健室利用のようす 4月～2月



今年は2月までの1年間で保健室を利用した人は**647人**。学校が本格的にスタートしたのが6月だったこともあり、例年より利用者は少なく、大きなけがはあまりありませんでした。



新型コロナウイルス感染症の予防のために始まった、「新しい生活習慣」でこまめな手洗い、マスクの生活が当たり前になり、今年は病気で利用者がぐんとへりました。

かぜをひく子どもほとんどみられず、おうちでの朝の健康観察や体調が悪い時には学校をお休みして様子を見るようにしてくれたおかげだと思います。自分ばかりではなく、お互いを思いやる気持ちが感染症をはやらせない大きな要因だったと思います。

早く新型コロナウイルス感染症が収束することを第一に願いますが、これからも、石けんでの手洗いや規則正しい生活習慣により病気に打ち勝つ強い体づくりに心がけましょう。

コツ!

保護者の皆様へ

我が家の生活習慣、教えます。

(数字) は同様の回答者数です。

アンケート回答の紹介第2弾です。生活習慣を良い方向に変えてみるきっかけに、「これならできるかも？」を一つでも取り組んでいただくと嬉しいです。特にメディアの時間を減らすには、多くのご家庭で悩んでいることと思います。家族みんなで取り組むことの大切さを感じました。

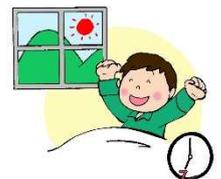
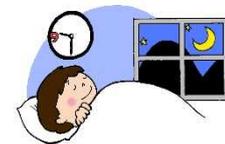
4 メディア(テレビ、ゲーム、スマホ等)の時間を減らすには?

- 他に夢中になる事を見つける。 <絵を描く・読書(2)・工作・散歩など>(3)
- 家族で一緒に遊ぶ。 <外でボール遊び、トランプ、お絵かき、工作等楽しいことを見つける> • 家族の会話を増やす。
- 親の目の届くところでしか見せない。やらせない。
- 小学生のうちは基本的にゲーム、スマホは与えない。家の方針。
- 平日は少なくして<30分>休日は多めにして<60分>メリハリをつけさせている。
- 何分に止めるか決めてからさわる。 • 時間を決める。 • ルールを守る。
- 1日30分と時間を決めている。 • タイマーをかけ、鳴ったら終わりにする。(2)
- 外で遊ばせるに限る! • 充電を少なくしておく。
- ラップの芯やペットボトル等で手作りマラカスを作ったり、押し花をして、しおりを一緒に作ったり、カレーやチョコバナナを一緒に作って過ごした。



5 早く起きるには?

- 早く寝る。(10) • 自分の目覚まし時計を購入した。(2) • 少し早めに目覚ましをセットする。
- 自分で目覚まし時計を設定するようになってから起きられるようになってきた。
- 朝ごはんを大好物メニューにして楽しみを作る。(2)
- カーテンを開けて自然光で目覚めるようにする。
- 寝室に朝日が差し込むように、カーテンを少し開けておく。
- 冬は部屋を暖めておく。 • たくさん笑ってから寝る。



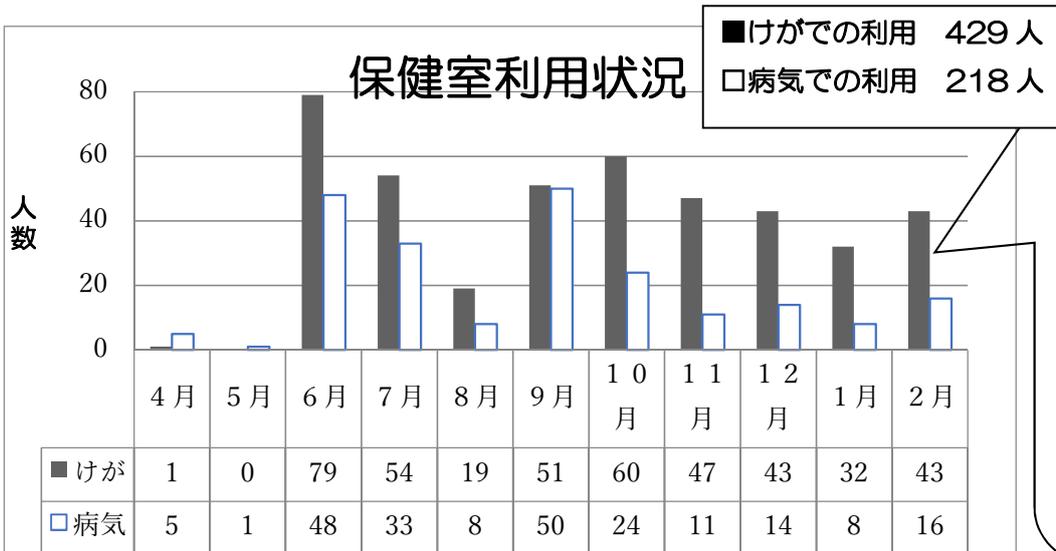
6 早く寝るには?

- 朝、早く起きる。 • 昼間、たくさん活動する。(2)
- しっかりと夕飯を食べて、ゆっくりとお風呂に入り、1日の疲れをとる。
- やらなくてはならないことを早くやる。(2)
- 帰宅後すぐ等、入浴を早めに済ませておく。(2) • 寝る時間を決めて、夕飯を早めに食べる。
- 絵本やお話をしながら。
- 小さい頃から「お風呂→絵本→寝る」のリズムを毎日繰り返すことで習慣づいている。
- 寝る前に興奮させない。• 寝る前にメディアを避ける。
- 20:30には歯みがきをするように、それまでにお風呂と夕食を済ませている。
- 決まった時間に布団に入り、電気を消す。
- 20:00くらいは部屋を暗くしていく。• 部屋の光を眠くなるモードにする。
- 眠くなくても横になって静かにしている。
- 家で過ごす時間が楽しくて寝るのが遅くなりがちですが、9:00には布団に入るようにしている。
- 金・土は映画を見ても良いことになっている。その他の日は9:30~10:00までには寝るように声掛けをしている。

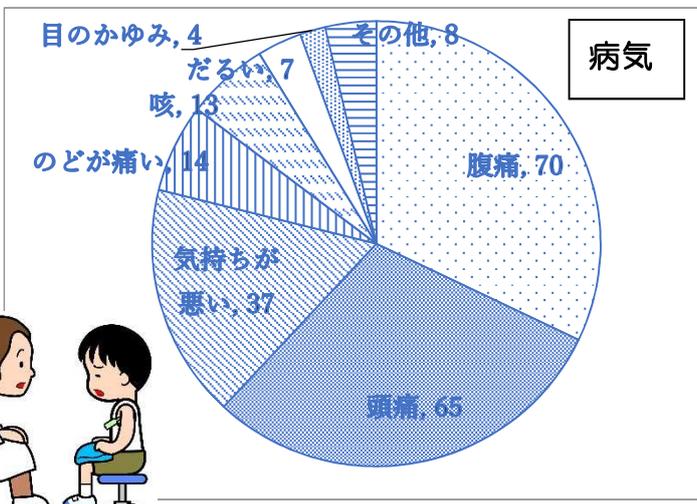
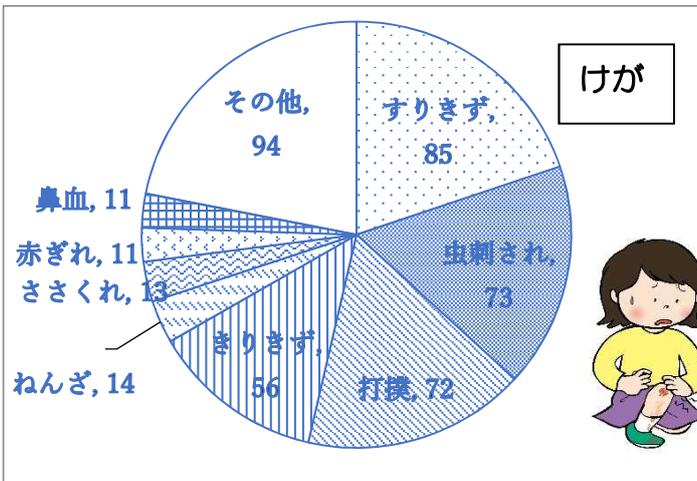
令和3年3月 宇都宮市立城山西小学校

みんなのこころとからだは元気だったかな？

1年間の保健室利用のようす 4月～2月



今年は2月までの1年間で保健室を利用した人は**647人**。学校が本格的にスタートしたのが6月だったこともあり、例年より利用者は少なく、大きなけがはあまりありませんでした。



新型コロナウイルス感染症の予防のために始まった、「新しい生活習慣」でこまめな手洗い、マスクの生活が当たり前になり、今年は病気で利用者がぐんとへりました。

かぜをひく子どもほとんどみられず、おうちでの朝の健康観察や体調が悪い時には学校をお休みして様子を見るようにしてくれたおかげだと思います。自分ばかりではなく、お互いを思いやる気持ちが感染症をはやらせない大きな要因だったと思います。

早く新型コロナウイルス感染症が収束することを第一に願いますが、これからも、石けんでの手洗いや規則正しい生活習慣により病気に打ち勝つ強い体づくりに心がけましょう。

コツ!

保護者の皆様へ

我が家の生活習慣、教えます。

(数字)は同様の回答者数です。

アンケート回答の紹介第2弾です。生活習慣を良い方向に変えてみるきっかけに、「これならできるかも？」を一つでも取り組んでいただくと嬉しいです。特にメディアの時間を減らすには、多くのご家庭で悩んでいることと思います。家族みんなで取り組むことの大切さを感じました。

4 メディア(テレビ、ゲーム、スマホ等)の時間を減らすには?

- 他に夢中になる事を見つける。 <絵を描く・読書(2)・工作・散歩など>(3)
- 家族で一緒に遊ぶ。 <外でボール遊び、トランプ、お絵かき、工作等楽しいことを見つける> • 家族の会話を増やす。
- 親の目の届くところでしか見せない。やらせない。
- 小学生のうちは基本的にゲーム、スマホは与えない。家の方針。
- 平日は少なくして<30分>休日は多めにして<60分>メリハリをつけさせている。
- 何分に止めるか決めてからさわる。 • 時間を決める。 • ルールを守る。
- 1日30分と時間を決めている。 • タイマーをかけ、鳴ったら終わりにする。(2)
- 外で遊ばせるに限る! • 充電を少なくしておく。
- ラップの芯やペットボトル等で手作りマラカスを作ったり、押し花をして、しおりを一緒に作ったり、カレーやチョコバナナを一緒に作って過ごした。



5 早く起きるには?

- 早く寝る。(10) • 自分の目覚まし時計を購入した。(2) • 少し早めに目覚ましをセットする。
- 自分で目覚まし時計を設定するようになってから起きられるようになってきた。
- 朝ごはんを大好物メニューにして楽しみを作る。(2)
- カーテンを開けて自然光で目覚めるようにする。
- 寝室に朝日が差し込むように、カーテンを少し開けておく。
- 冬は部屋を暖めておく。 • たくさん笑ってから寝る。



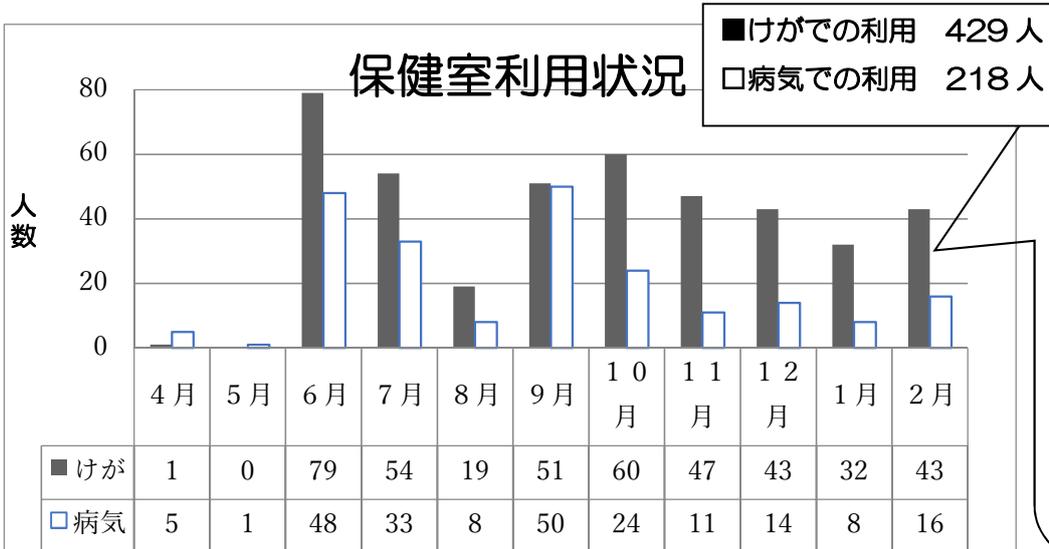
6 早く寝るには?

- 朝、早く起きる。 • 昼間、たくさん活動する。(2)
- しっかりと夕飯を食べて、ゆっくりとお風呂に入り、1日の疲れをとる。
- やらなくてはならないことを早くやる。(2)
- 帰宅後すぐ等、入浴を早めに済ませておく。(2) • 寝る時間を決めて、夕飯を早めに食べる。
- 絵本やお話をしながら。
- 小さい頃から「お風呂→絵本→寝る」のリズムを毎日繰り返すことで習慣づいている。
- 寝る前に興奮させない。• 寝る前にメディアを避ける。
- 20:30には歯みがきをするように、それまでにお風呂と夕食を済ませている。
- 決まった時間に布団に入り、電気を消す。
- 20:00くらいは部屋を暗くしていく。• 部屋の光を眠くなるモードにする。
- 眠くなくても横になって静かにしている。
- 家で過ごす時間が楽しくて寝るのが遅くなりがちですが、9:00には布団に入るようにしている。
- 金・土は映画を見ても良いことになっている。その他の日は9:30~10:00までには寝るように声掛けをしている。

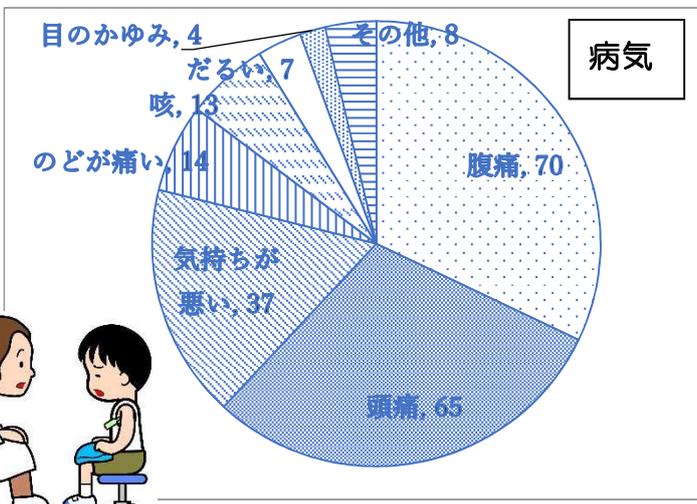
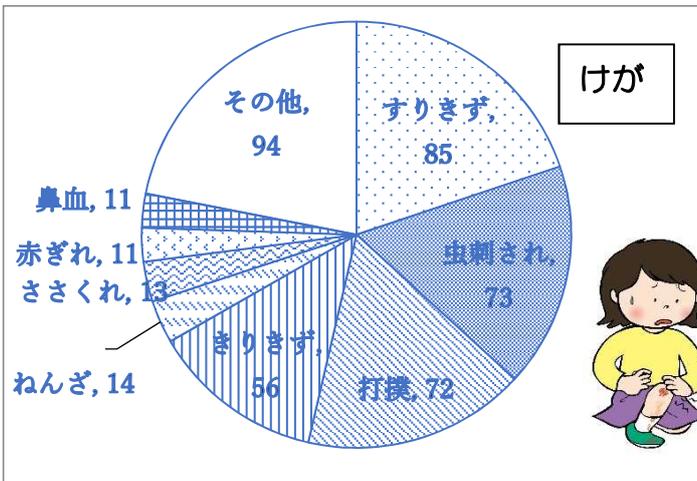
令和3年3月 宇都宮市立城山西小学校

みんなのこころとからだは元気だったかな？

1年間の保健室利用のようす 4月～2月



今年は2月までの1年間で保健室を利用した人は**647人**。学校が本格的にスタートしたのが6月だったこともあり、例年より利用者は少なく、大きなけがはあまりありませんでした。



新型コロナウイルス感染症の予防のために始まった、「新しい生活習慣」でこまめな手洗い、マスクの生活が当たり前になり、今年は病気で利用者がぐんとへりました。

かぜをひく子どもほとんどみられず、おうちでの朝の健康観察や体調が悪い時には学校をお休みして様子を見るようにしてくれたおかげだと思います。自分ばかりではなく、お互いを思いやる気持ちが感染症をはやらせない大きな要因だったと思います。

早く新型コロナウイルス感染症が収束することを第一に願いますが、これからも、石けんでの手洗いや規則正しい生活習慣により病気に打ち勝つ強い体づくりに心がけましょう。

コツ!

保護者の皆様へ

我が家の生活習慣、教えます。

(数字)は同様の回答者数です。

アンケート回答の紹介第2弾です。生活習慣を良い方向に変えてみるきっかけに、「これならできるかも？」を一つでも取り組んでいただくと嬉しいです。特にメディアの時間を減らすには、多くのご家庭で悩んでいることと思います。家族みんなで取り組むことの大切さを感じました。

4 メディア(テレビ、ゲーム、スマホ等)の時間を減らすには?

- 他に夢中になる事を見つける。 <絵を描く・読書(2)・工作・散歩など>(3)
- 家族で一緒に遊ぶ。 <外でボール遊び、トランプ、お絵かき、工作等楽しいことを見つける> • 家族の会話を増やす。
- 親の目の届くところでしか見せない。やらせない。
- 小学生のうちは基本的にゲーム、スマホは与えない。家の方針。
- 平日は少なくして<30分>休日は多めにして<60分>メリハリをつけさせている。
- 何分に止めるか決めてからさわる。 • 時間を決める。 • ルールを守る。
- 1日30分と時間を決めている。 • タイマーをかけ、鳴ったら終わりにする。(2)
- 外で遊ばせるに限る! • 充電を少なくしておく。
- ラップの芯やペットボトル等で手作りマラカスを作ったり、押し花をして、しおりを一緒に作ったり、カレーやチョコバナナを一緒に作って過ごした。



5 早く起きるには?

- 早く寝る。(10) • 自分の目覚まし時計を購入した。(2) • 少し早めに目覚ましをセットする。
- 自分で目覚まし時計を設定するようになってから起きられるようになってきた。
- 朝ごはんを大好物メニューにして楽しみを作る。(2)
- カーテンを開けて自然光で目覚めるようにする。
- 寝室に朝日が差し込むように、カーテンを少し開けておく。
- 冬は部屋を暖めておく。 • たくさん笑ってから寝る。



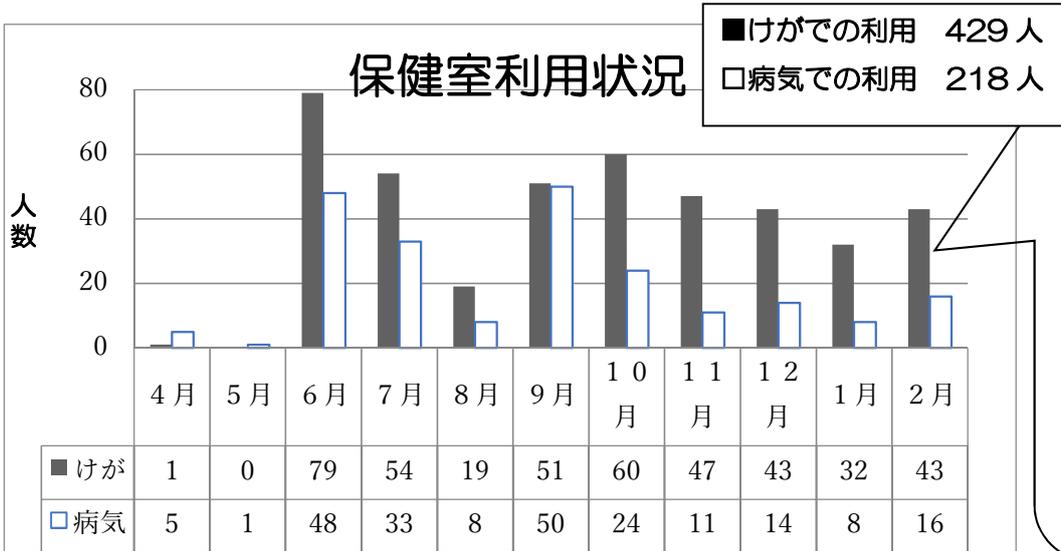
6 早く寝るには?

- 朝、早く起きる。 • 昼間、たくさん活動する。(2)
- しっかりと夕飯を食べて、ゆっくりとお風呂に入り、1日の疲れをとる。
- やらなくてはならないことを早くやる。(2)
- 帰宅後すぐ等、入浴を早めに済ませておく。(2) • 寝る時間を決めて、夕飯を早めに食べる。
- 絵本やお話をしながら。
- 小さい頃から「お風呂→絵本→寝る」のリズムを毎日繰り返すことで習慣づいている。
- 寝る前に興奮させない。• 寝る前にメディアを避ける。
- 20:30には歯みがきをするように、それまでにお風呂と夕食を済ませている。
- 決まった時間に布団に入り、電気を消す。
- 20:00くらいは部屋を暗くしていく。• 部屋の光を眠くなるモードにする。
- 眠くなくても横になって静かにしている。
- 家で過ごす時間が楽しくて寝るのが遅くなりがちですが、9:00には布団に入るようにしている。
- 金・土は映画を見ても良いことになっている。その他の日は9:30~10:00までには寝るように声掛けをしている。

令和3年3月 宇都宮市立城山西小学校

みんなのこころとからだは元気だったかな？

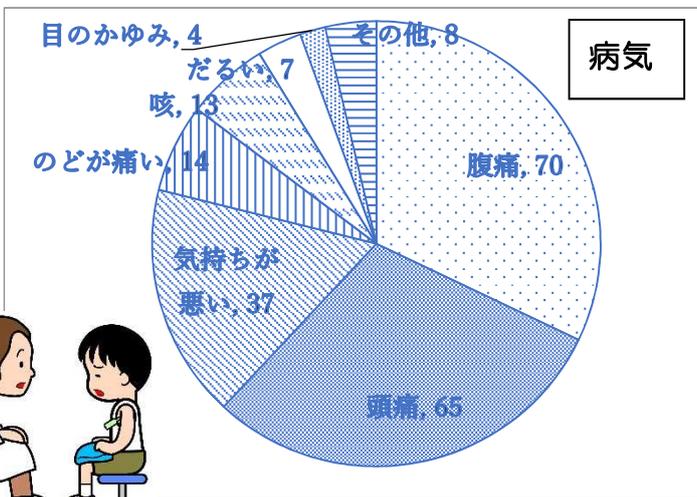
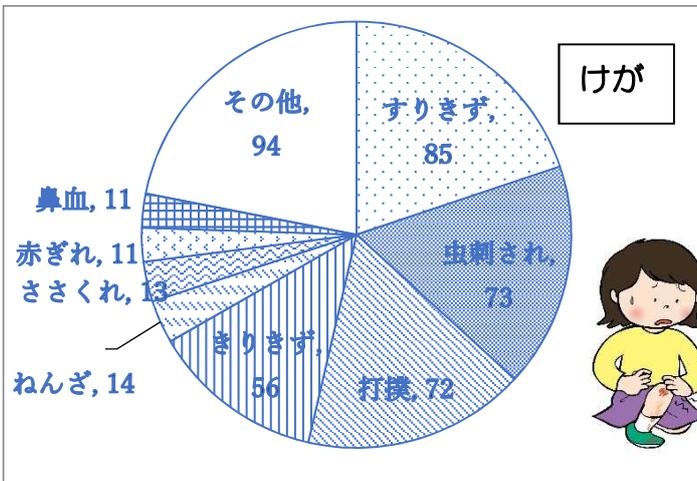
1年間の保健室利用のようす 4月～2月



今年は2月までの1年間で保健室を利用した人は

647人。

学校が本格的にスタートしたのが6月だったこともあり、例年より利用者は少なく、大きなけがはあまりありませんでした。



新型コロナウイルス感染症の予防のために始まった、「新しい生活習慣」でこまめな手洗い、マスクの生活が当たり前になり、今年は病気で利用者がぐんとへりました。

かぜをひく子どもほとんどみられず、おうちでの朝の健康観察や体調が悪い時には学校をお休みして様子を見るようにしてくれたおかげだと思います。自分ばかりではなく、お互いを思いやる気持ちが感染症をはやらせない大きな要因だったと思います。

早く新型コロナウイルス感染症が収束することを第一に願いますが、これからも、石けんでの手洗いや規則正しい生活習慣により病気に打ち勝つ強い体づくりに心がけましょう。

コツ!

保護者の皆様へ

我が家の生活習慣、教えます。

(数字)は同様の回答者数です。

アンケート回答の紹介第2弾です。生活習慣を良い方向に変えてみるきっかけに、「これならできるかも？」を一つでも取り組んでいただくと嬉しいです。特にメディアの時間を減らすには、多くのご家庭で悩んでいることと思います。家族みんなで取り組むことの大切さを感じました。

4 メディア(テレビ、ゲーム、スマホ等)の時間を減らすには?

- 他に夢中になる事を見つける。 <絵を描く・読書(2)・工作・散歩など>(3)
- 家族で一緒に遊ぶ。 <外でボール遊び、トランプ、お絵かき、工作等楽しいことを見つける> • 家族の会話を増やす。
- 親の目の届くところでしか見せない。やらせない。
- 小学生のうちは基本的にゲーム、スマホは与えない。家の方針。
- 平日は少なくして<30分>休日は多めにして<60分>メリハリをつけさせている。
- 何分に止めるか決めてからさわる。 • 時間を決める。 • ルールを守る。
- 1日30分と時間を決めている。 • タイマーをかけ、鳴ったら終わりにする。(2)
- 外で遊ばせるに限る! • 充電を少なくしておく。
- ラップの芯やペットボトル等で手作りマラカスを作ったり、押し花をして、しおりを一緒に作ったり、カレーやチョコバナナを一緒に作って過ごした。



5 早く起きるには?

- 早く寝る。(10) • 自分の目覚まし時計を購入した。(2) • 少し早めに目覚ましをセットする。
- 自分で目覚まし時計を設定するようになってから起きられるようになってきた。
- 朝ごはんを大好物メニューにして楽しみを作る。(2)
- カーテンを開けて自然光で目覚めるようにする。
- 寝室に朝日が差し込むように、カーテンを少し開けておく。
- 冬は部屋を暖めておく。 • たくさん笑ってから寝る。



6 早く寝るには?

- 朝、早く起きる。 • 昼間、たくさん活動する。(2)
- しっかりと夕飯を食べて、ゆっくりとお風呂に入り、1日の疲れをとる。
- やらなくてはならないことを早くやる。(2)
- 帰宅後すぐ等、入浴を早めに済ませておく。(2) • 寝る時間を決めて、夕飯を早めに食べる。
- 絵本やお話をしながら。
- 小さい頃から「お風呂→絵本→寝る」のリズムを毎日繰り返すことで習慣づいている。
- 寝る前に興奮させない。• 寝る前にメディアを避ける。
- 20:30には歯みがきをするように、それまでにお風呂と夕食を済ませている。
- 決まった時間に布団に入り、電気を消す。
- 20:00くらいは部屋を暗くしていく。• 部屋の光を眠くなるモードにする。
- 眠くなくても横になって静かにしている。
- 家で過ごす時間が楽しくて寝るのが遅くなりがちですが、9:00には布団に入るようにしている。
- 金・土は映画を見ても良いことになっている。その他の日は9:30~10:00までには寝るように声掛けをしている。

