

げんきもいもい!

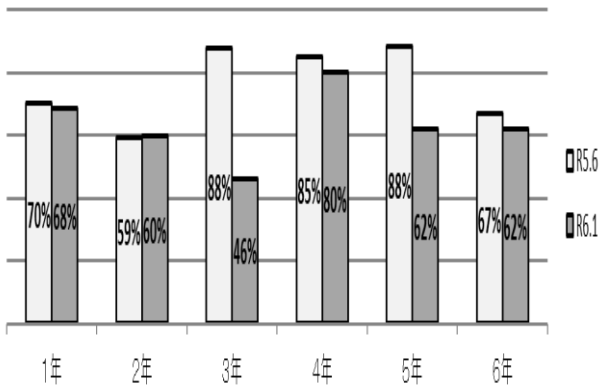
三次市立神杉小学校
ほけんだより No.14
R6.3.1



いよいよ今年度最後の月になりました。今年はどうな1年でしたか? 1年間を振り返り、次のステップアップにつなげていきましょう。

1月22日~28日に実施した、第2回生活づくりチェックの結果をお知らせします。6月に実施した生活づくりチェックの結果と比較しています。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活習慣で過ごすことが一番です。日頃から自分の生活習慣を見直していきましょう。

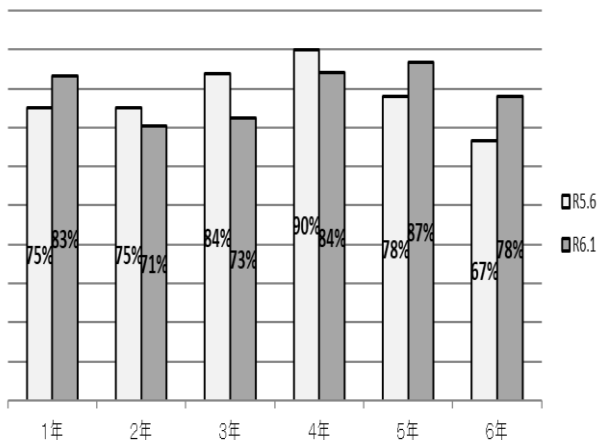
学年別目標就寝時刻 達成率(平日)



就寝時刻目標(低学年21時、中学年21時半、高学年22時)を達成できた児童の割合です。全体の目標達成率は74%でした。

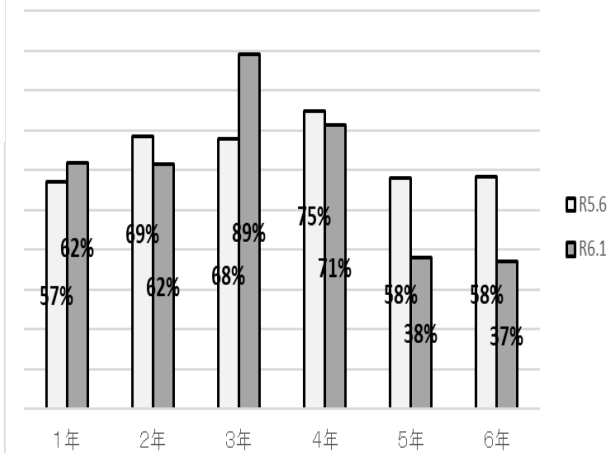
1月は、6月に比べてどの学年も達成率が低くなってしまいました。睡眠は体の疲れがとれるだけではなく、体を成長させたり、勉強したことを整理したりする大切な役割があります。十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。

起床時刻 達成率



起床時刻(全校目標6時半)の達成率です。1年生、5年生、6年生が頑張っていました。自立起床と合わせた目標達成に向けて、目覚まし時計をセットしたり、早めに寝ることを意識したりする人もいました。「早く寝ると朝すっきり起きられて良かった。」という感想もありました。登校時間に余裕を持って、朝ごはんをしっかり食べたり、洗顔や歯みがきなどの身支度をしたりしましょう。

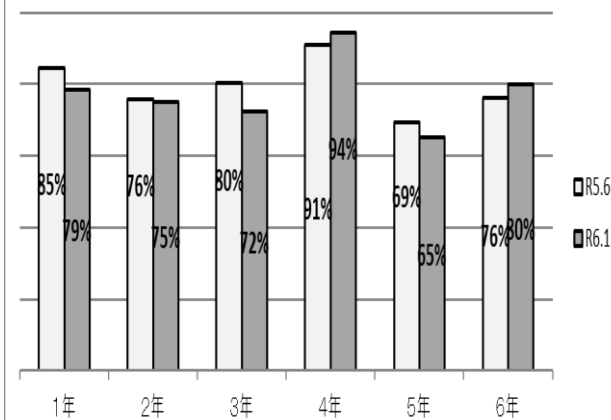
1日3回はみがき 達成率



1日3回(朝・昼・晩)歯みがきができた児童の割合です。特に3年生はしっかり歯みがきができていました。この調子で、しっかり歯みがきをする習慣をつけましょう!

みなさんが使っている歯ブラシの状態はどうですか? 毛先が広がっていませんか? 歯ブラシの毛先が広がっていると、どんなに歯みがきをしても、細かいところの汚れは落ちにくいのです。春休みの機会に、歯ブラシの状態を確認して、必要があれば新しいものと替えましょう。

メディア使用時間目標 達成率



メディア(テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット等)の使用時間自己目標を達成できた児童の割合です。特に4年生が頑張っていました。タブレットは学習でも使う時がありますが、学習以外での使用は、使う時間などのルールを決めて、「ここまでにしておこう」と自分でストップがかけられるようになるといいですね。また、寝る直前までメディアに触れているとなかなか眠れないなどの影響が出るため、寝る前までゲーム等をするのは控えましょう。

<保護者の皆様へ>

今年も学校保健にかかわってたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。1~5年生は修了式の日「すこやか」を持って帰ります。お子さんと一緒に1年間の成長や生活の様子を振り返ってみてください。始業式の日学校へ忘れずに持ってきてください。6年生は卒業式の日小学校6年間の保健にかかわるもの(すこやか等)をお渡しします。6年間のお子さんの成長を見ていただけたらと思います。中学校でも大きなけがや病気をすることなく、元気に頑張ってくれることを願っています。

お願い

6年生は18日、1~5年生は25日まで給食がありますが、年度末にすべての給食着を点検する関係で、18日に給食着を回収します。18日の週の給食当番は、マイエプロン・三角巾を持ってきてください。よろしくお願ひいたします。