

# ほけんだより 7月

令和5年7月19日  
吉舎小学校保健室  
No.6

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね。天気が不安定な時が多かったですが、これから晴れの日が増えていきます。急な暑さに注意し、暑さ対策をしながら過ごしましょう。特に、生活リズムが乱れると体調を崩しやすく、熱中症も起こりやすくなります。早ね、早起き、朝ごはんの生活を心がけ、元気で楽しい夏休みが送れるようにしましょう。

ほけんきゅうしょくいいんかい  
保健給食委員会



## ペットボトルキャップ集めに、ご協力をお願いします

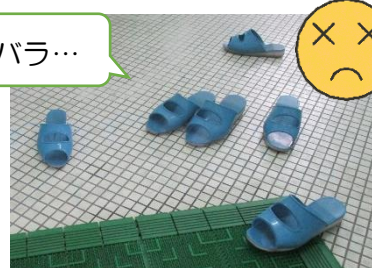
7月11日に、朝会で保健生活委員会が「ペットボトルキャップ集め、スリッパそろえの取組」の2つについて発表をしました。

ペットボトルキャップを集めて送ることで、世界の子どもたちにワクチンを届ける取組につながります。家庭でいらなくなったキャップを持ってきて回収箱に入れてください。

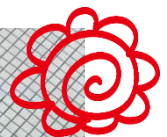
ペットボトルキャップ回収箱  
設置場所…玄関 回収日…9月8日まで

スリッパそろえの取組については、取組期間中のスリッパの様子や、委員会のメンバーの感想を発表しました。スリッパがそろっていると、はくときに気持ちがよいですね。次に使う人のことも考えて、みんなが気持ちよく使えるようにしていきましょう。

バラバラ…

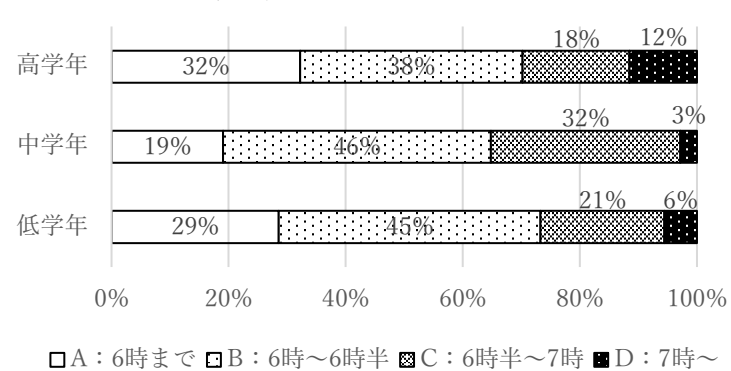


揃えていこう!



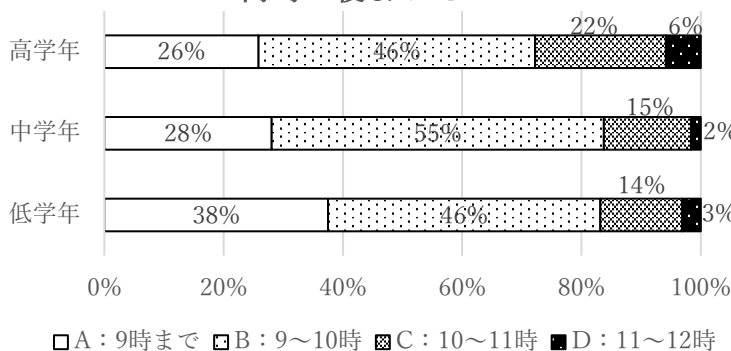
## 1学期 元気を育てる生活づくりの結果

何時に起きましたか



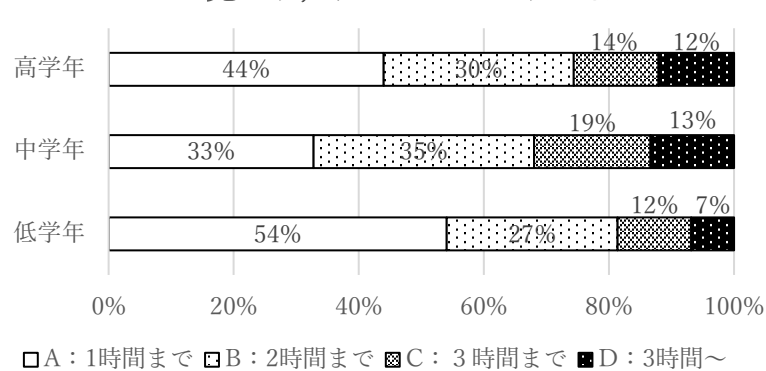
全体でみると、約6割の児童が6時30分までに起きていました。朝起きてから家を出るまでの時間が1時間くらいあると、支度や朝ごはんの時間がとれやすいですよ。夏休み中も、早起きががんばりましょう!

何時に寝ましたか



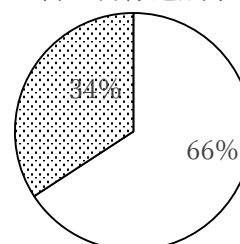
ユーチューブやゲームの時間が長いことで、寝る時刻がおそくなってしまいう傾向があります。休日やその前日は、SNSやゲームの時間が「3時間以上」になる児童もいました。使う時間を決め、睡眠時間を8~10時間にとるようにしましょう。

SNSを見たり、ゲームをしたりしましたか



SNS・ゲーム時間

自己目標達成率



ルールを決めて、守ろう!



達成できた

達成できなかった

### 児童のふり返りより

- ねる時間を、もっと早くするのをがんばりたい。
- ユーチューブを夜おそくまで見ていたので気をつけます。
- ゲームをする時間を意識してできた。

### おうちの方からのコメントより

- 決めたことはきちんとしよう!
- いつも早寝早起きしっかりやっています。続けていこうね。
- ゲームをたくさんしたいけど、タイマーを使って時間を守れているね。その調子!

保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。