



三次市立神杉小学校
保健室 No. 14
R7. 2. 13

2月10日 5・6年生 にっこりクックの日

2月10日は、5・6年生が「にっこりクックの日」でお弁当を作りました。家庭科の授業で学習したことなどを生かしながら計画を立て、それぞれ自分なりのお弁当を作っていました。6年生にとっては小学校生活最後のお弁当作り。3年生から続けてきた集大成のお弁当が完成しました。中学校でも、ぜひお弁当作りに挑戦してくださいね！



※当日は6年生2名、5年生1名欠席



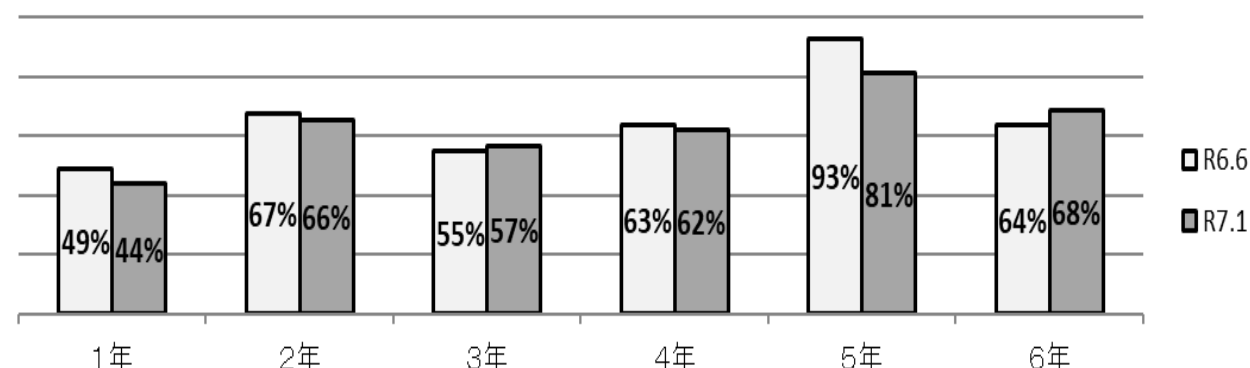
5年生も

みんなで仲良く食べました♪

第2回 生活づくりチェック週間の結果

1月27日（月）～2月2日（日）に、第2回生活づくりチェック週間を行いました。今回はメディアの目標を全体で頑張ろう、と取組前には健康委員会からの呼びかけも行いました。その結果、メディアの使い方については、多くの人が意識して取り組めていたように感じます。しかし、就寝時刻の達成率が全体的に低くなっています。厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」2023によると、小学生は9～12時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。睡眠時間の個人差はありますが、寝ている間も、脳は勉強したことを整理したり、体は骨や筋肉を成長させたり、大切な働きをしています。これからもメディアと上手に付き合いながら、できるだけ早寝早起きを心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

学年別目標就寝時刻 達成率(平日)



メディア使用時間目標 達成率

