

ほけんだより

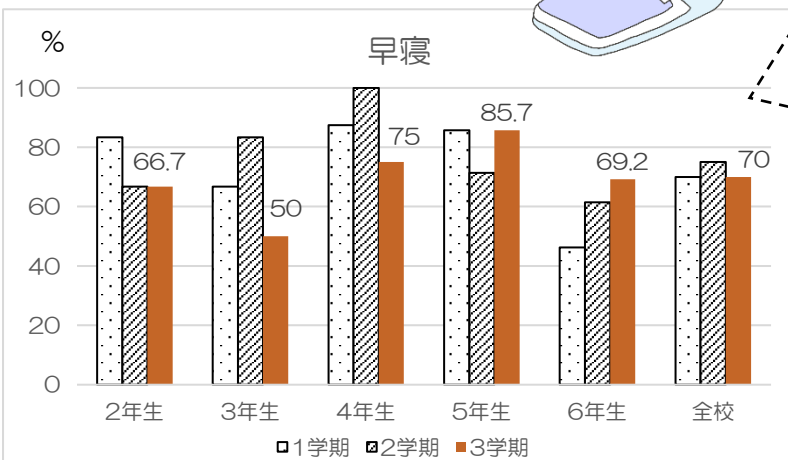
令和4年2月15日
加茂西小学校 保健室

うちひと いっしょに
お家の人と一緒に
読みましょう。

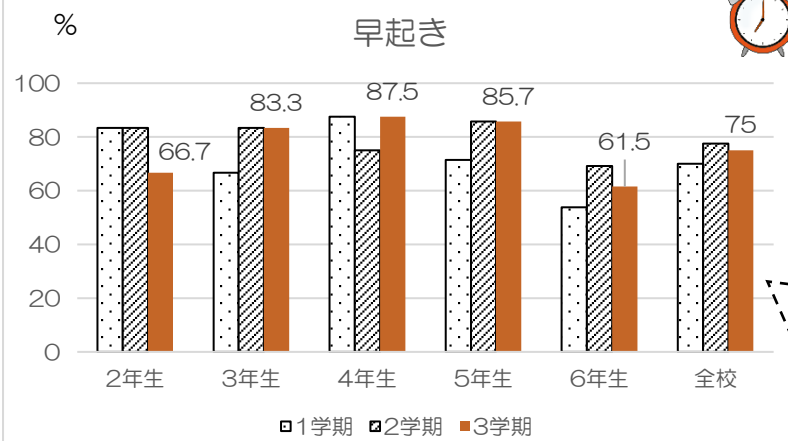
すこやかウィーク号

「早寝早起き・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけて、感染症に負けない体づくりをしていきましょう。グラフは、5日中4日以上Oだった人の割合です。

睡眠



特に高学年の結果がUP!しました。学年の目標よりも早い時間の目標を設定し、達成している人もみられ、すばらしいです。一方で、低・中学年は結果が伸びず、寝る時間が10時以降になっている人もいました。また、金曜日に夜ふかしをしてしまう人が多かったです。体内時計を整え、睡眠の質を高めるためにも、なるべく毎日同じリズムですこせるといいですね。



起きる時刻は、早寝ができた人の多くが達成できました。寝る時刻が遅く、朝早く起きている人は、その分睡眠時間が少なくなっていないか心配です。

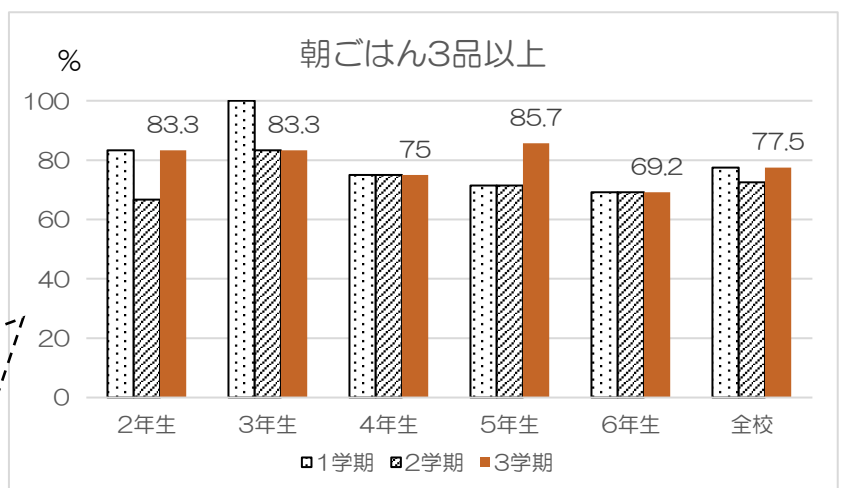
習い事などで寝る時刻が遅くなってしまふこともあると思いますが、ゲームやYouTubeのしすぎで睡眠時間が減らないように気を付けていきましょう。

朝ごはん



どの学年も、とてもよくできていました。

普段なかなか3品食べる事ができない人も、すこやかウィーク中は食べるようにがんばっていたり、朝しっかり食べて1日を元気にすごせた様子が、ふりかえりから伝わってきました。

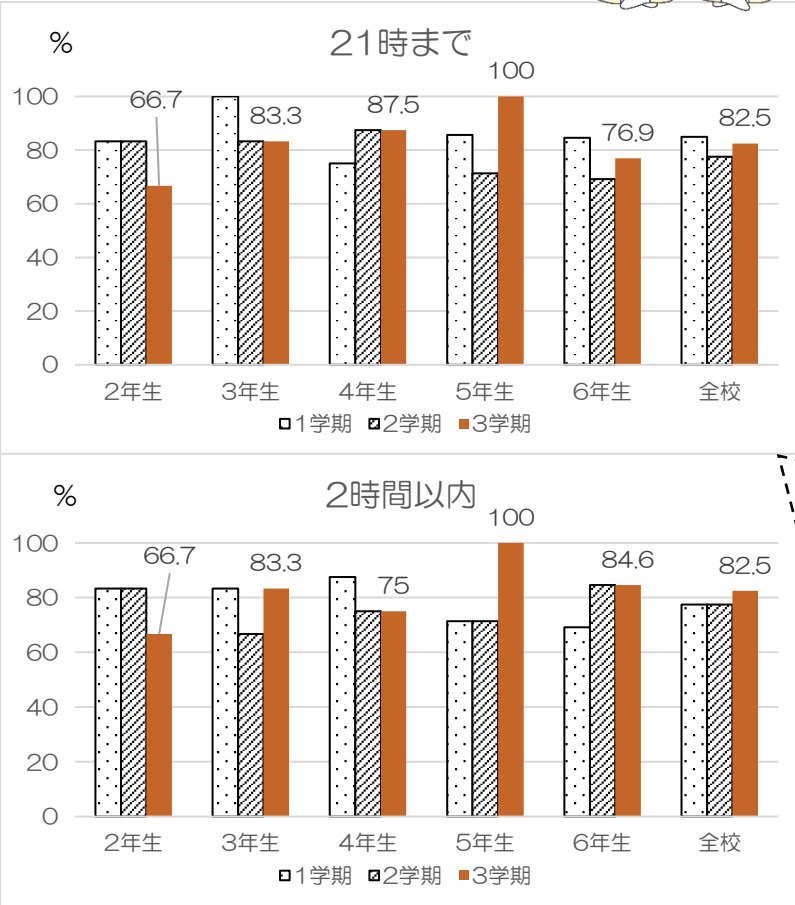


メディア



暗くなるのが早く、夜が長いこの季節はメディアの時間も長くなりがちです。しかし、第2回に比べて結果が伸びた学年も多く、また、パーフェクトだった(5日間毎日〇がついた)人も約75%ととても良い結果でした。2学期に家庭で話し合ったメディアの約束を守れた人も多かったようですね。続けていきましょう！

新型コロナウイルスの流行で、なかなか外出ができない時期ですが、つきっぱなしのテレビを消してみたり、だらだらしていたゲームをやめてみたりすることも大切です。消したり、やめたりする勇気を出して、読書や外遊び、家族との時間が増えるといいですね。



児童のふりかえり

○ふだんは朝ごはんを食べないことが多かったけど、この期間で食べれるようにがんばった。

○目ざまし時計を使い、早く起きることができたので、これからも目ざまし時計を使って、早起きをし、早ねもがんばっていきたいです。

- ◆メディアの時間をもっと減らしたい。
- ◆今回はあまり意識せずやっていたので前よりも悪かった。でも本を読む時間が増えた。もうすこし、時間を見て行動する。

これからも生活リズムを整えて、
元気にすごしていこうね♪



☆保護者のコメント☆

- ・バランス良く3品以上食べる事ができました！早起きもがんばったね。
- ・パーフェクト達成おめでとう！時計を見て行動していたので目標をクリアできました。これからも、メディアの約束を守って、朝食をしっかりと食べて、早寝早起きで元気な体をつくろう！
- ・朝食3品パーフェクトにはならなかったけど、すごく頑張ったね！少しずつでいいから朝ごはん食べれるようにがんばっていきこうね。良くできました！
- ・特に意識していませんでしたが、お手伝いをしてくれたり、自分で習慣化した生活を送ってました。中学校にむけて、これからさらに生活を見直していこうと思います。

ご協力ありがとうございました！

