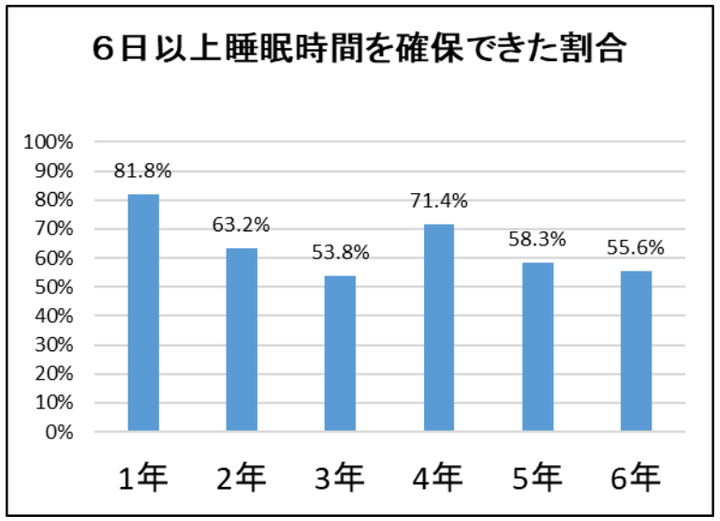
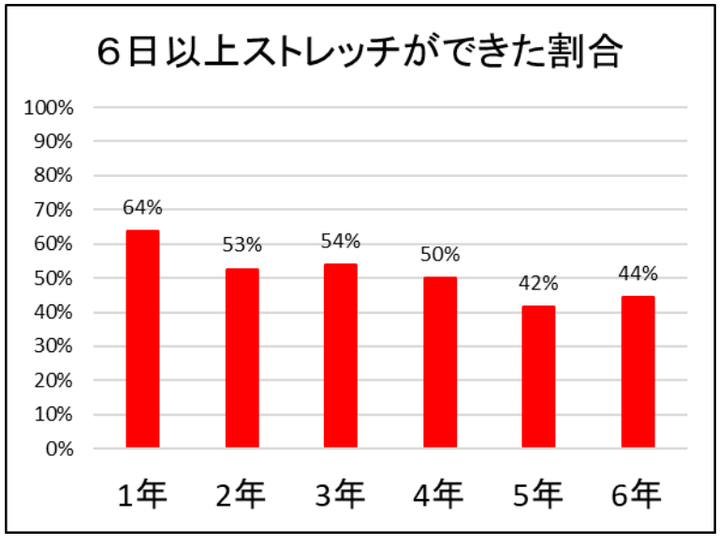
ほけんだより 6月

No.5/R5 年５月３１日（水）/尾道市立三幸小学校　保健室

生活ふり返りへの ご協力ありがとうございました！！

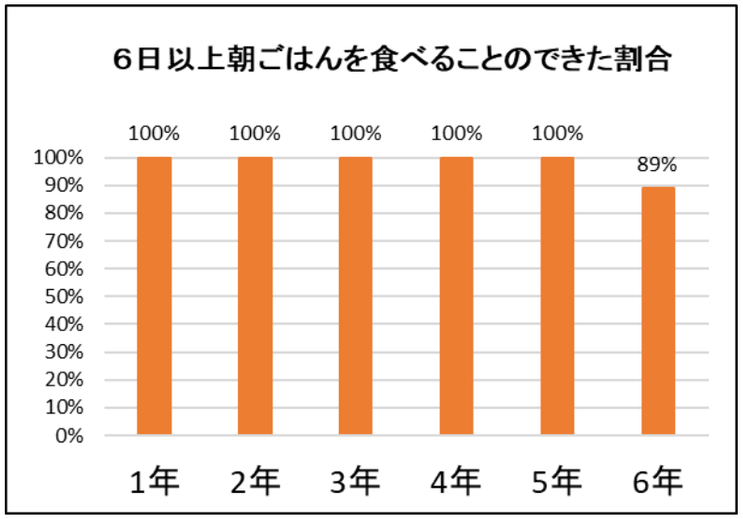


６日以上睡眠時間を確保できた児童は64.1%でした。睡眠時間を十分に確保できなかった児童の多くが、習い事などで就寝時間が遅くなっていたようでした。上手に時間を使ってできる限り睡眠時間を確保してほしいと思います。

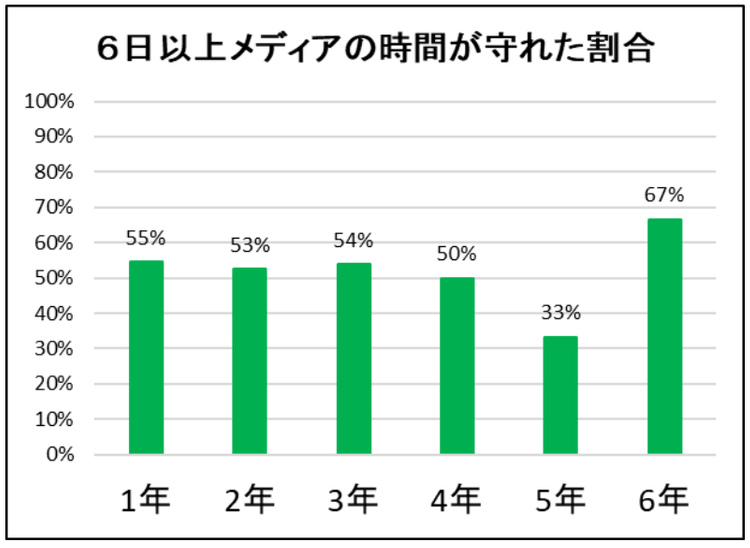


６日以上ストレッチができた児童は51.3%でした。今年度から、「体力づくり」の欄が「ストレッチ体操」に変更になりました。４月からの取り組みだったため、習慣化していない児童が多くいました。学校では体育の前にストレッチ体操を行っています。ぜひ家でも積極的にしてみてください。

６日以上朝ごはんを食べることのできた児童は 98.7%でした。ほとんどの児童が毎朝バランスの良い食事をとって学校へ来ています。保護者の皆様、ご協力ありがとうございます。



６日以上メディアの時間が守れた児童は 51.3%でした。メディア使用については、毎年課題としてあがっています。学校では保健指導でメディアとの付き合い方について話をしています。子供たちがメディアに浸食されることの無いように上手に付き合っていって欲しいと思います。ご家庭でも声掛けや使用に関するルールの設定をよろしくお願いします。



ふりかえりや保護者の方からのコメントを紹介します！！

- ゲームの時間を決めて守ることが出来ました。ストレッチも一緒に楽しみながらできてよかったです。（２年生保護者）
- 土日はお母さんやお父さんに声をかけてもらって起きていたので、次は全部一人でできるようにがんばります。（３年生児童）
- メディアの時間をお母さんに注意されてもやめられなかったので、今度からはお母さんに言われないように気を付けます。（４年生児童）
- １週間しっかり食事をとり早寝早起きを頑張りました。親も声掛けをがんばりました。メディアの時間を意識して次回もがんばってください。（５年生保護者）