

10月

ほけんだより



令和2年10月7日 No.8

尾道市立高見小学校

保健室



～生活リズムチェックの結果～

1週間自分の目標を達成できた人の割合 (%)

6月

学年	起きる時間	寝る時間	朝食をとる	歯みがき(3回)
1年生	47.0	52.9	94.1★	58.8
2年生	46.6	53.3	93.3★	66.6
3年生	42.1	47.3	89.4★	52.6
4年生	70.8	62.5	95.8★	66.6
5年生	66.6	22.2	100★	55.5
6年生	66.6	80.0★	100★	93.3★
全体の平均	56.6	53.0	95.4★	65.5

9月

学年	起きる時間	寝る時間	朝食をとる	歯みがき(3回)
1年生	41.1	58.8	94.1★	58.8
2年生	73.3	46.6	86.6★	66.6
3年生	63.1	36.8	94.7★	68.4
4年生	61.9	61.9	95.2★	76.1
5年生	55.5	33.3	100★	33.3
6年生	73.3	80.0★	93.0★	80.0★
全体の平均	61.3	52.9	93.9★	63.8

★・・・80%を達成している

保護者の皆様へ

毎日、生活リズムチェック表の点検、声掛けや振り返りコメントの記入等、ご協力いただきありがとうございました。コロナウイルスの感染拡大が収束しない中、インフルエンザが流行する季節がやってきます。これらの病気に負けない健康な体づくりに向けて、学校でも声掛けと取組を進めていこうと思っています。生活習慣に関しましては、ご家庭のご協力が必要不可欠です。11月も生活リズムチェックを実施いたしますので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

宿題にとりかかる時間が遅かったり、ゲームやテレビを見ていたりすることで、寝る時間が遅くなっているようです。また休日は生活リズムが乱れやすくなっています。

最も達成できた項目は、「朝食をとる」ことでした。朝食は1日のエネルギー源です。毎日欠かさず食べましょう。



休日は、歯磨きを忘れがちです。出かけている時は、うがいだけでも心がけましょう。



ぐっすりねむっていますか？

<たくさんねるといいことたくさん！>

- ★体を成長させる。
- ★脳が勉強して覚えたことを整理する。
- ★体のつかれをとる。
- ★病気にかかりにくくする。
- ★気持ちをおちつかせる。
- ★集中力アップ↑

<ぐっすりねるためのコツ～あなたはいくつできているかな？>

- 宿題は、家に帰って早めに取り組む。
- 昼間、太陽の光を浴びてしっかり体を動かす。
- ねる3時間前には食事をすませる。
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、つかれをとる。
- ねる前に「スマホ」「テレビ」「パソコン」を見ない。
- 夜は、部屋を暗めにして、ねむりやすい環境にする。

小学生は9時間以上のすいみんが必要です。



9月31日、10月1・2日に視力検査しました。全員に結果を配布しています。6月にお知らせをもらって、まだ受診していない人、今回の検査で視力B以下の人は、早めに受診をおすすめします。

気温が下がり、過ごしやすい気候になってきましたが、最近の保健室では「のどが痛い」「おなかが痛い」という声をよく聞くようになりました。天気予報をチェックしたり、上着を着たりして、かぜを引かないように気をつけましょう。

