

すこやか



花田小学校
保健室
R5.3.10

土の中からつくしが顔を出し、春の訪れを感じられる頃になりました。6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。登校中に転んだり、一緒に遊んでけがをしまったりした低学年を、保健室まで連れてきてくれる優しいみなさんの姿は、とてもすてきでした。中学生になっても元気で、楽しい学校生活を送ってください。



1~5年生のみなさんも、マスクや手洗いをしっかりして、元気に過ごすことができました。まだまだコロナ禍ですが、残りの学校生活を楽しめるとよいですね。

<p>いちねんかん 1年間のけんこうチェック</p>	<p><input type="checkbox"/> はやねはやおぎ できた</p>	<p><input type="checkbox"/> げんきにからだを うごかした</p>	<p><input type="checkbox"/> 外から帰ったら 手洗いうがいをした</p> <p>カラガッ</p>
<p><input type="checkbox"/> のごちやうど、 すまじやうじやなく ごはんを食べた</p>	<p><input type="checkbox"/> 歯みがきを きちんとした</p>	<p><input type="checkbox"/> うんちは毎日 出た</p>	<p><input type="checkbox"/> まいにちの 毎日が楽しかった</p>

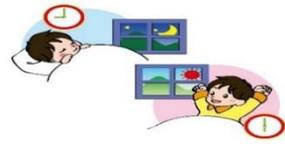
春休みは自由な時間が多くなります。つついテレビや YouTube・ゲームなどを遅くまで見てしまう子もいるかもしれません。家の人と使う時間を決めましょう。寝る1時間前は見ないのが、よいです。

すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。

けっか スマイル点検 1年間の結果



1年間の生活点検の結果をまとめたので、お知らせします。規則正しい生活を送ることは、毎日心も体も健康にすごすことにつながります。生活リズムが乱れている人は意識して生活しましょう。

はや はや <早ね・早おき>

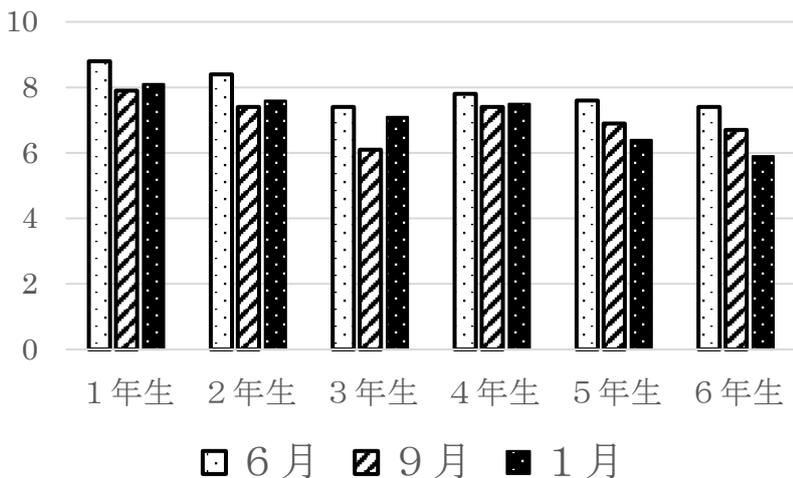


おきる時間の目標は6時半、ねる時間の目標は、低学年は9時まで、中学年は9時半まで、高学年は10時までが目標です。1日2点、5日間で10点満点の平均をだしました。

- ・ 「おきた時間」は、1月は寒い時期のためか、全学年ともに点数が減っていました。
- ・ 「ねた時間」は、ほとんどの学年が9月に下がりましたが。1月は1・4・5年生で上がりました。
- ・ ちょっと遅く寝てしまった日の朝は、しっかりと朝日を浴びることで体が目覚めます。いそがしい朝ですがやってみましょう！

じかん <テレビ・ゲームの時間について>

花田小の目標である「1日90分まで」を守れた日を2点として、5日間10点満点で計算しています。



どの学年も、6月から9月にかけて、平均点数が下がりました。

9月から1月、1～4年生は点数が上がり、時間を守れた子が多かったです。

テレビ・ゲームの時間を自分で守り、他のことで楽しめる方法を見つけられるとよいですね。

かい てん ひと 3回とも100点だった人

がんばりました！



保護者の皆様へ

スマイル点検では、ご家庭で温かい励ましや、コメントなどのご協力をいただきありがとうございました。これからも、子ども達のメディアコントロール力や生活力を育むため、ご協力をよろしくお願いいたします。