

SMILE



ほけんだより
すまいる No.12

令和4年10月7日(金)
賀茂小学校 保健室

汗ばむ日が続きましたが、ようやく過ごしやすくなってきました。さあ、「勉強・学習の秋」に気持ちを切り替えていきましょう。

気持ち、心は体の健康と強く結びついています。そして、体を健康に保つためには、「規則正しい生活習慣」が大切になってきます。だから、「めざせ100点」の活動をとおして自分の生活を振り返ってもらっています。裏面には、習慣⑩「メディアのやくそく」のようすを載せました。

「振り返り」から、もっともっと元気になるためにはどうしたらよいかを考え、よりよい習慣を身につけていきましょう。「次の、めざせ・・・、次の、チャレンジ・・・」ではなく、今すぐ！取り組みましょう。

「めざせ100点」9月の結果報告

— 5月と9月の様子を比べてみました —



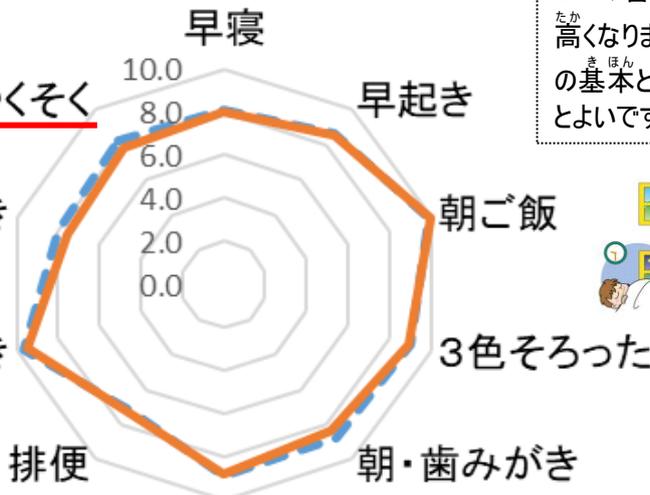
メディアのやくそく

4年生は「夜の歯みがき」の習慣が身につきました。

夜・歯みがき

「夜の歯みがき」のポイントは上がりましたが、「朝の歯みがき」は、8.8から8.4と下がりました。「仕上げみがき」も同じで、8.0が7.2に下がりました。

「3色そろった」食事をとっても、歯が健康でなければ、しっかりかみくだくことができないので、大切な栄養をとることはできません。歯みがきの習慣も大切にしていましょ。



「早寝・早起き・朝ご飯」、この3つの習慣がセットでポイントが高くなりました。規則正しい生活の基本となります。続けていけるとよいですね。



鏡を見てみがく

1年生は「排便」の習慣が身につきました。

2・3・5年生は「鏡を見てみがく」習慣が身につきました。

--- 6月 --- 9月



運動会では最高学年として賀茂っ子を引っ張ってくれた6年生でした。気持ちが充実していたので、生活習慣にもよい影響が現れたのだと考えられます。「朝の歯みがき・仕上げみがき」以外の習慣のポイントが高くなりました。これからも、賀茂小学校の大黒柱としてがんばってください。



「⑩メディアのやくそく」のようす

	5 月			9 月		
	まも 守れた ポイント	き 決めた時間の 平均 (分)	しゅうしん じこく 就寝時刻の 平均	まも 守れた ポイント	き 決めた時間の 平均 (分)	しゅうしん じこく 就寝時刻の 平均
1年	9.8	67.7	9:03	9.0	69.2	9:02
2年	9.0	78.8	9:18	7.5	86.3	9:20
3年	7.6	53.3	9:02	8.8	44.4	9:06
4年	8.8	87.7	9:34	8.7	64.6	9:48
5年	7.6	65.0	9:46	7.2	67.9	9:48
5年	7.0	66.0	9:58	7.8	44.4	9:36

楽しい時間は、あっという間に過ぎてしまいますね。タイマーをかける、ゲームを始める時に終わる時刻をうちのの人に伝えておくなどの工夫をしてみましょう。

「家庭学習」に力を入れている賀茂っ子です。9月のメディアにふれる時間が減ったこともその現れだと考えます。「ゲームをやってはいけない！」ではありません。あなたたちの生活をよりよくするために「どうつきあっていくか」を考えていってほしいのです。

また、寝る1時間前にはやめることができますか。そして、1・2年生は9時を、3・4年生は9時30分を、5・6年生は10時を目安に寝るようにしましょう。



「チャレンジメディアウイーク」のようすから

年3回実施する「チャレンジメディアウイーク」ですが、2回目、9月のようすはいつも悪いです。エベレスト・富士山・茶臼山コースを選んで取り組んでいる人は、もともと意識できる人たちで立派な賀茂っ子です。石巻山コースの人は、学校から帰ってから2時間ふれることができます。家での過ごし方をうちの人といっしょに振り返り、改善点を見つけましょう。

< 選択コース別達成率 単位:% >

実施日	エベレスト	富士山	茶臼山	本宮山	石巻山
R4. 9月	100.0	70.0	87.5	78.6	57.1
R4. 6月	100.0	92.9	92.6	80.0	93.3
R4. 1月	100.0	81.8	82.1	76.9	90.0
R3. 9月	100.0	37.5	68.8	81.8	86.7
R3. 6月	100.0	92.3	91.3	77.8	91.7
R3. 1月	87.5	88.9	82.4	75.0	66.7
R2. 9月	85.7	83.3	78.9	81.8	82.1
R2. 6月	100.0	62.5	79.2	77.3	93.3

【 おねがい 】

今回の「チャレンジメディアウイーク」は、生活点検「めざせ100点」と同じ時期で取り組みました。ですから、「チャレンジメディアウイーク」で決めた時間が、「めざせ100点」の⑩番目、「てれび・ゲームの時間(分)がまもれましたか」につながっていきます。同じ時間になります。1月も「めざせ100点」と「チャレンジメディアウイーク」は同じ時期に取り組みます。まちがえないようにお願いします。



先生方へ

めざせ100点・チャレンジへの取り組み及び、回収、コメント書き等、お手数をおかけしました。

今回の保健だよりは、表面：めざせ100点、裏面：メディア（ノーマディアの回数については触れていません）についてです。学年ごとのポイントも出してあります。指導時の参考にして市ていただければ幸いです。

子どもたちにカードを返します。コメントを読ませ、保健ファイルに綴らせてください。その際は、ポケットの枚数を節約するために、5月の【めざせ100点】と同じポケットに納めるようにご指導ください。

保健だより配付日は、7日です。木曜日のお帰りまでに上記の作業をさせてご準備ください。間違っても、4日（火）に配付 ということはなしにしてください。お願いします。

保健室

先生方へ

めざせ100点・チャレンジへの取り組み及び、回収、コメント書き等、お手数をおかけしました。

今回の保健だよりは、表面：めざせ100点、裏面：メディア（ノーマディアの回数については触れていません）についてです。学年ごとのポイントも出してあります。指導時の参考にして市ていただければ幸いです。

子どもたちにカードを返します。コメントを読ませ、保健ファイルに綴らせてください。その際は、ポケットの枚数を節約するために、5月の【めざせ100点】と同じポケットに納めるようにご指導ください。

保健だより配付日は、7日です。木曜日のお帰りまでに上記の作業をさせてご準備ください。間違っても、4日（火）に配付 ということはなしにしてください。お願いします。

保健室

先生方へ

めざせ100点・チャレンジへの取り組み及び、回収、コメント書き等、お手数をおかけしました。

今回の保健だよりは、表面：めざせ100点、裏面：メディア（ノーマディアの回数については触れていません）についてです。学年ごとのポイントも出してあります。指導時の参考にして市ていただければ幸いです。

子どもたちにカードを返します。コメントを読ませ、保健ファイルに綴らせてください。その際は、ポケットの枚数を節約するために、5月の【めざせ100点】と同じポケットに納めるようにご指導ください。

保健だより配付日は、7日です。木曜日のお帰りまでに上記の作業をさせてご準備ください。間違っても、4日（火）に配付 ということはなしにしてください。お願いします。

保健室

先生方へ

めざせ100点・チャレンジへの取り組み及び、回収、コメント書き等、お手数をおかけしました。

今回の保健だよりは、表面：めざせ100点、裏面：メディア（ノーマディアの回数については触れていません）についてです。学年ごとのポイントも出してあります。指導時の参考にして市ていただければ幸いです。

子どもたちにカードを返します。コメントを読ませ、保健ファイルに綴らせてください。その際は、ポケットの枚数を節約するために、5月の【めざせ100点】と同じポケットに納めるようにご指導ください。

保健だより配付日は、7日です。木曜日のお帰りまでに上記の作業をさせてご準備ください。間違っても、4日（火）に配付 ということはなしにしてください。お願いします。

保健室