

# ほげんだより

令和2年2月6日  
豊橋市立小沢小学校  
No.11

## せいかつてんけんけっか 生活点検結果よい・・・

1月に行った、生活点検結果を集計しました。各学年の5日間の平均を出したので、確認してみましょう。



	睡眠時間	メディア利用時間	歯みがき(夜) (5点満点)	歯みがき(朝) (5点満点)
1年	9.3	1.7	4.9	4.5
2年	9.3	1.8	4.8	4.0
3年	9.1	1.1	4.9	4.5
4年	8.9	2.0	4.6	4.5
5年	8.5	1.5	4.4	4.5
6年	8.7	2.0	4.3	4.2



☆平均睡眠時間は、今回は5年生が一番短かく、学年が上がるにつれて、短くなる傾向が見られます。「朝、すっきり起きられない」という感想もありました。睡眠が足りなかったな…と感じる子は、家庭での過ごし方を見直しましょう。特に、寝る直前のテレビやゲームの時間を減らせるといいですね。

☆電子メディア利用時間は、3年生が一番少なかったです。テレビやゲームの時間を減らして、小沢チャレンジの勉強をがんばった子が多くいました。これからも続けていけるといいですね。また、家庭でもメディア利用のルールを話し合っ、それを守ることができるといいと思います。

☆歯みがきは、習慣になっている子となっていない子の差が大きかったです。今回の点検で×がついてしまった子は、次回は0がつけられるようにしましょう。



### <感想>

- ・テレビを見るのが多かったので、見るのを減らしたいです。(1年男子)
- ・朝の歯みがきができるように、よゆうをもって起きたいです。(3年女子)
- ・夜10時までには寝ようと思いました。外遊びもたくさんしようと思いました。(5年男子)
- ・毎日、規則正しく生活できて、とてもよかったと思います。YouTubeの時間をもう少し減らせるといいです。(保護者)
- ・テレビやゲームなど電子メディアを使うことが多いので、時間を決めて使うように声をかけてあげたいと思いました。(保護者)
- ・寝る前のゲームにより、睡眠の質が悪くなっていないか心配です。これからは、寝る前のゲームはなるべくひかえましょう。(保護者)

保護者の皆様、お忙しい中、お子様への励ましのコメントやアドバイス等、ご協力ありがとうございました。



# さむま そと あそ 寒さに負けずに、外で遊んでいます！



1月30日の<sup>がっ</sup>ひる<sup>にち</sup>放課<sup>ひるほうか</sup>の様子<sup>ようす</sup>です。たくさんの子<sup>こ</sup>が外<sup>そと</sup>に出て、元気<sup>げんき</sup>いっぱい遊<sup>あそ</sup>んでいます。楽しく<sup>たの</sup>からだ<sup>からだ</sup>を動<sup>うご</sup>かすと、気分<sup>きぶん</sup>もすっきりしますね。まだ寒い日<sup>ひ</sup>が続<sup>つづ</sup>きますが、天気<sup>てんき</sup>のいい日は外<sup>そと</sup>で元気<sup>げんき</sup>に遊<sup>あそ</sup>びましょう！

<保護者の皆様へ>

## ～学校保健委員会のご案内～

日 時： 2月13日（木） 13：05～13：35  
（5時間目の授業参観の前に行います）

場 所： 3階 家庭科室

テーマ： 『小沢っ子元気会議』～学校と家庭が協力して、小沢っ子を元気にしよう～

内 容： ①学校保健活動の紹介（保健給食委員児童）  
②保健給食委員児童と保護者のグループ協議、意見交流

小沢小の子どもたちが元気に過ごすことができるよう、保護者の皆様のご意見もお聞かせいただければと思います。以前お配りしました授業参観の案内文書に、学校保健委員会の参加申込書がついていますので、参加していただける方は担任まで提出してください。たくさんの方の参加をお待ちしています。