



ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.10 令和6年1月10日

3学期は、進級や進学に向けて、まとめや準備をする時期。心も体も元気いっぱい活動できるよう、「睡眠・食事・運動」の毎日の生活を1つ1つ大切に過ごしましょう。

今月の保健目標

かぜやインフルエンザを 予防しよう

今年もよろしく
お願いします



♪保健行事♪

身体計測 1月17日(水)5・6年、18日(木)3・4年・の
19日(金)1・2年

◎手足のつめを切っておきましょう。

◎持ち物：体操服（半そで、半ズボン）

視力検査 1月22日(月)1～4年、23日(火)5・6年・の

◎持ち物：めがね（使っている人）

新学期の「あ・い・う・え・お」で

学校モードに 切り替えよう



文字と合うイラストを選んで、◆と●を線で結んでみよう！

あ さの光をあびよう！

幸せホルモンのシャワーを
たっぷりあびれるよ！！

い つも同じ時間に起きよう！

余裕をもって！

う んどうしよう！

気分すっきり！！

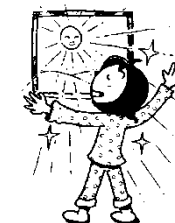
え いよう満点な朝ごはんを

食べよう！

赤・黄・緑の食品があると◎

お そくまで起きていないで、

早く寝よう！



☆ とやまゲンキッズ作戦の結果報告 ☆

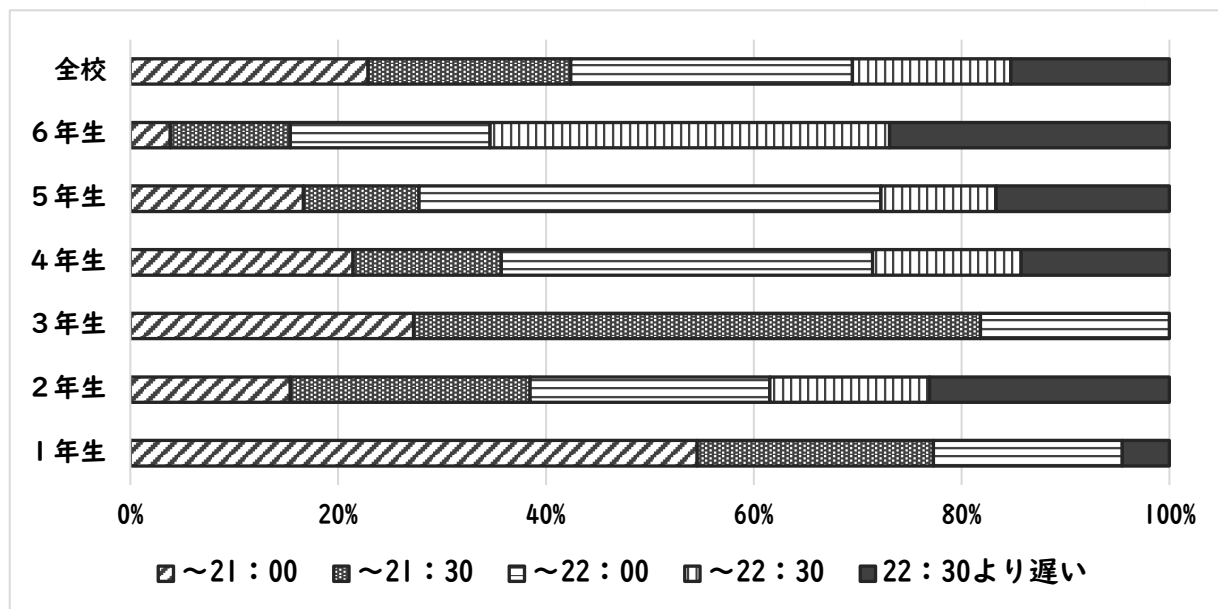
2学期に実施したとやまゲンキッズ作戦の結果を報告します。

	よかった項目	気になる項目
1	◎家族と一緒にご飯を食べている	△テレビ、ゲーム、インターネットの時間が3時間より多い
2	◎朝ごはんを食べている	△朝からあくびがよくでる
3	◎仲のよい友達がいる	△就寝時刻が遅い <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1～4年生</div> <div>10時より遅い</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5・6年生</div> <div>10時半より遅い</div> </div>

メディアの時間が長く、就寝時刻が遅くなっているのかもしれない。

第2回 早ね強化ウィークに取り組みました！(11月24日～30日)

最終日11月30日(木)の就寝時刻を集計しました。※回収118名分



自分で決めた目標を意識して過ごせていたようですが、なかなか目標時刻には寝られなかった人もいたようです。小学生は9～11時間くらい寝るのが望ましいといわれています。(米国国立睡眠財団) みなさんの睡眠時間はどれくらいでしょうか。「寝る子は育つ」といいますが、睡眠は、体も心も成長させてくれます。睡眠時間を大切にしたいですね。

- 振り返りより
- ・早ねをして起きたら、すっきりした。
 - ・目標の時刻をしっかりと守れてよかった。
 - ・これからも早く寝ることを意識しようと思った。

おうちのサタへ



《お願い》

- ・ 病気やけがについて
冬休み中のお子さんの大きな病気やけが、または、気になる変化や症状などがありましたら、担任または、養護教諭までお知らせください。
- ・ 治療カード、視力カードについて
治療が終わったものがありましたら、学校にカードの提出をお願いします。
- ・ ハンカチについて
毎日清潔なハンカチを使えるよう、ハンカチを持ったかを確認していただくとありがたいです。よろしくをお願いします。