



# ほけんだより

12月



12月になり、急に冬の冷たい風が吹くようになりました。雪が降った日もありましたが、そんな寒い日でも、綾木小の子どもたちは外で元気に体を動かしています。

今年も学校では「手洗い・マスク・換気」でしっかりと感染対策をしていますが、「病気に負けない体作りも」大切です。綾木小の子どもたちは給食も残さずしっかり食べますので、元気で健康な子どもたちです。

インフルエンザやコロナウイルス感染症も、まだまだ安心できません。冬休みも感染予防も続けてください。

病気やけがをせずに、元気に3学期をむかえましょう。



病気に負けない力（免疫力）を高めるには…

\* 清潔：手洗い・うがい・消毒

\* 保温：体を冷やさない・軽い運動・入浴

\* 睡眠：免疫細胞が活発になる

\* 栄養：バランス良い食事

\* 笑う：体がリラックス

\* ストレスをためない



ふゆやす げんき たの  
冬休みを元気に楽しくすごそう！



はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん



ゲームやメディア  
は時間を決めて



クリスマスやお正月  
などの楽しみにして  
いることがたくさん  
あるね



てつぱ  
お手伝いをしよう



からだ うご  
体を動かそう



た す らゆうい  
食べ過ぎ注意



でも、生活リズムを  
くずさないで規則正  
しく過ごしたいな

## おうちの方へ大切なお知らせです

★冬休みの間は朝の健康観察（検温）の報告はいりません。

○3学期(1月10日)から引き続きよろしくをお願いします。

○ご家庭でも、手洗い・換気・外出時のマスク等、感染予防をお願いします。

○お子様が大きな怪我や病気・感染症になられた場合は綾木小にご連絡下さい。

12/27～1/3の期間は090-1331-8576(校長)をお願いします。

★2学期末に「わたしのけんこう」(健康カード)をお配りします。3学期始めに、提出をお願いします。

○お子様と一緒に、身長・体重のグラフを作成し、確認をお願いします。

(1・2・3年生は増減の色ぬりもしてください。)



いつもご協力あり  
がとうございます。  
3学期も  
お願いします！

健康観察の  
Google フォーム



うらに続きます…



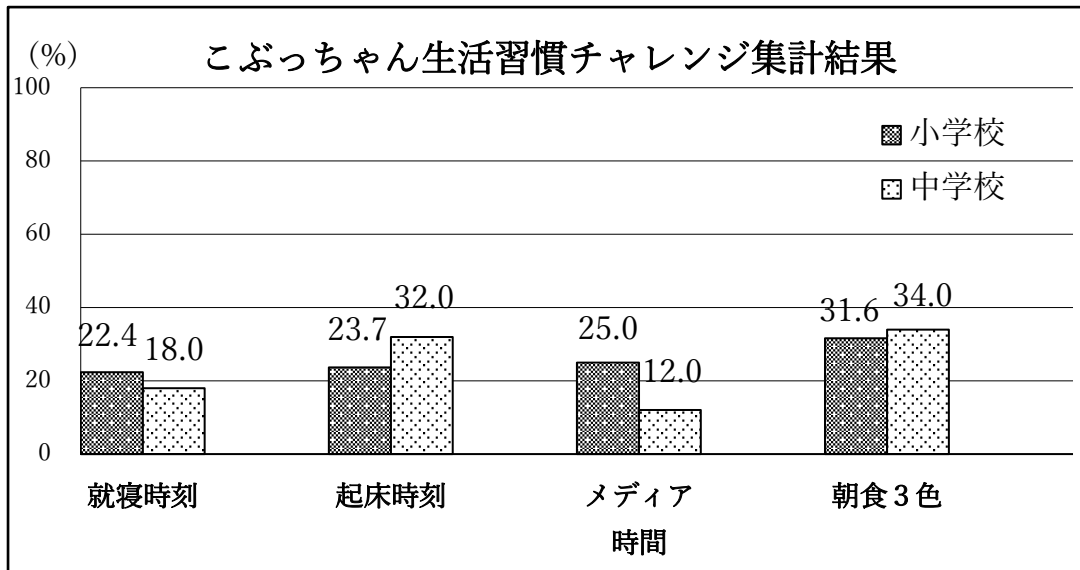


おうちの方と見てください



## 美東小中学校「こぶっちゃん生活習慣チャレンジ」結果をお知らせします

2学期(9月)に美東町内の小・中学校で実施しました、「こぶっちゃん生活習慣チャレンジ」の集計結果です。結果を参考にされ、もう一度お子さまと家庭での時間の使い方について話していただければと思います。



【参考】R4.6月の結果

○就寝時刻	小 29.6%
	中 6.9%
○起床時刻	小 34.6%
	中 13.8%
○メディア時間	小 41.5%
	中 9.2%
○朝食3色	小 54.7%
	中 28.7%



今年度2回目の小中学校「こぶっちゃん生活習慣チャレンジ」を実施しました。このグラフは1週間毎日達成できた人の割合です。

1回目の6月と比較すると、小学校は全項目で下回り、中学校は全項目で上回りました。

小学校のうち最も下まわったのは「3色の朝食摂取」で、54.7%から31.6%となりました。中学校のうち最も上回ったのは「決めた時刻に起きる」で、13.8%から32%となりました。

また、今回は「決めた時刻に起きる」「3色の朝食摂取」の項目で中学校が小学校を上回りました。生活を見直そうと心がけた成果かもしれませんね。

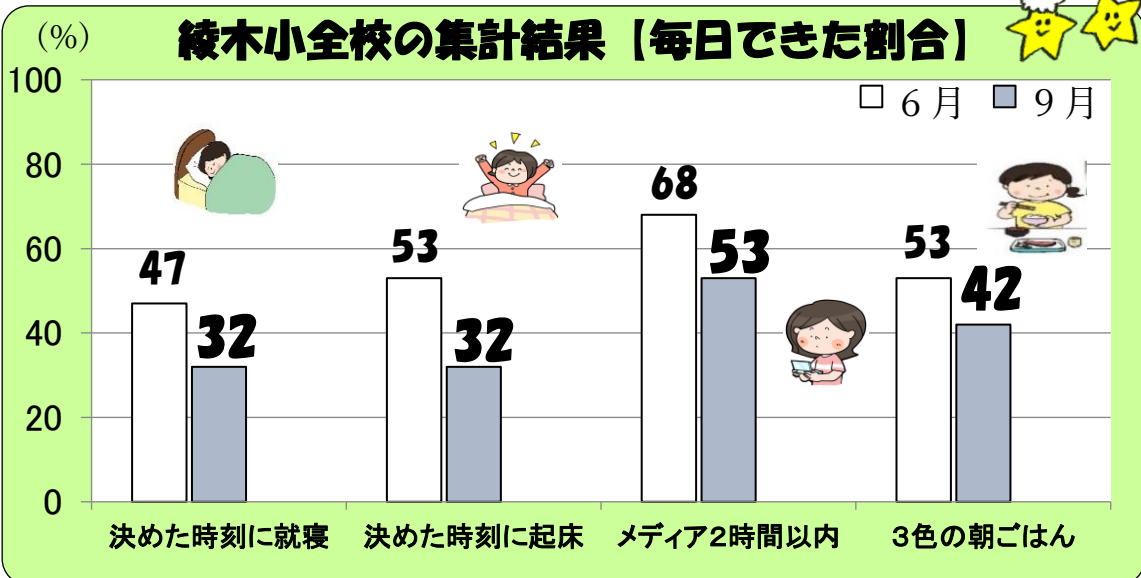
しかし、全体を通してみると達成度は低く、半数に達していない状況です。メディアについては、先日古野陽一先生の講演で聞いたことを振り返り、メディアとのよりよい付き合い方をご家庭で共有してほしいと思います。

次の「こぶっちゃん生活習慣チャレンジ」は1月に行います。自分の生活を振り返るよい機会ととらえ、家族みんなの協力を得ながら、よりよい生活を身に付けてほしいと思います。

あやぎしょう  
綾木小の  
けっか  
結果です



12/22は冬至です。  
ゆず湯で体がぽかぽかになります。



美東小学校の結果と同じく、綾木小でも全項目で達成率が低くなりました。特に「決めた時刻に起きる」ことが難しかったようです。10月のメディアと健康についての講演会でもお話がありましたが、携帯電話等でゲームやネット番組を見ると強い光の刺激によって脳が興奮状態になり、いい睡眠が取れません。冬休み期間はテレビやゲームの時間が長くなってしまいます。使用時間を決めて、「親子でチャレンジ」というのはいかがでしょうか。

寒い冬の季節ですので、入浴で体を温めて早めに就寝準備をしていただけると、十分に睡眠がとれ、スムーズに起床できるようになると思います。ご家庭でのご協力をお願いします。

(次回のこぶっちゃん生活チャレンジは1月23日(火)からです)

