



ほけんだより



ぽかぽかと春の陽気のあたたかい日も多くなり、外での活動もしやすくなりました。春は花のつぼみもふくらみ虫たちが活動をし始める、自然のパワーを感じられる時期です。

綾木小の子どもは元気よく活動をし、給食も好き嫌いせずほとんど残食なしの1年間でした。

6月・9月・1月に行った生活習慣調査「こぶっちゃん生活チャレンジ」も毎日はずかしかったようですが、1週間のうちの5日間で見ると、ほとんどの人が目標を達成していました。春休みも早寝・早起き・朝ごはん・メディア使用は2時間以内と、規則正しい生活を送りましょう。

※1月の「こぶっちゃん生活チャレンジ」の結果は裏面にあります。おうちの人と一緒にみて下さい。



4 5 6 7 8 9 10

1年間を振り返ろう

11 12 1 2 3

みなさんはこの1年の生活はどうでしたか？
できなかったことがあった人は、次の学年ではがんばってやっていきましょう！



はやね・はやおき



バランスのよい食事



あさ ひる よる 朝・昼・夜の歯みがき



てあら ていねいな手洗い



ハンカチ・ティッシュを身につける



メディアの時間を守る



元気な声であいさつ

季節の変わり目に注意！



寒かった冬の気温から、次の日は暖かい春の風が吹き、外で動くと暑く感じる日もあります。このような季節の変わり目は、体がとても疲れやすく、「だるいな」「眠いな」「元気がないな」と思うこともあるでしょう。

夜は早めに寝るなどして、体の調子をくずさないよう気をつけてください。



★1年でどれだけ大きくなったかな？★

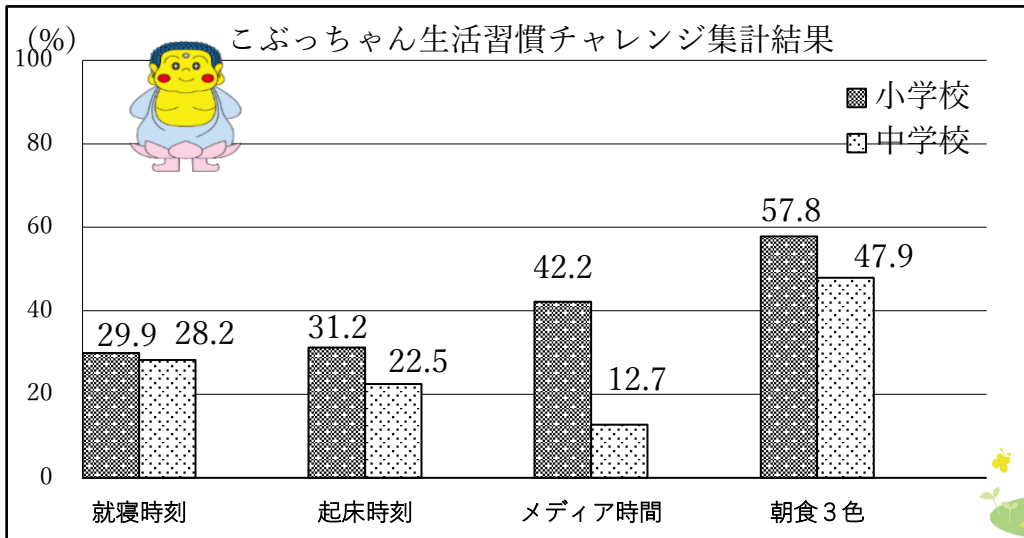


保健ファイル「わたしのからだ」をお返しします。おうちの方と一緒に、1月から3月の身長・体重の色ぬりやグラフを記入して、自分の成長を確認しましょう。1年生から5年生は3月24日(金)までに提出をお願いします。(6年生は返さなくて結構です。自分で保管してください。)



「こぶっちゃん生活習慣チャレンジ」集計結果をお知らせします

3学期(1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」の集計結果をお知らせします。結果を参考にされ、もう一度お子様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】R4.9月の結果

○就寝時刻	小 22.4%
	中 18.0%
○起床時刻	小 23.7%
	中 32.0%
○メディア時間	小 25.0%
	中 12.0%
○朝食3色	小 31.6%
	中 34.0%

今年度3回目の美東小中学校「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。

2回目の9月と比較すると、小学校はすべての項目で上回りました。中学校も起床時刻以外は9月を上回っています。子どもたち、そしてご家庭が、生活について見直そうと心がけた成果だと思います。特に子どもたちの一日の活動源となるバランスのよい朝食については、ご家庭の協力がとても大きいと思います。ありがとうございます。

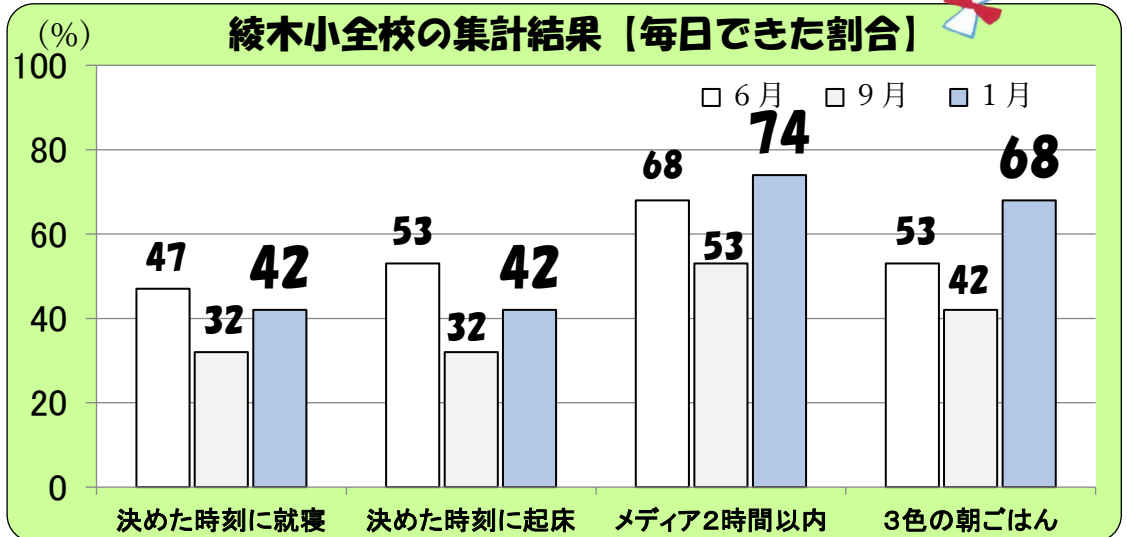
しかし全体を通してみると、達成度は低く「小学校の朝食3食」以外は半数に達していない状況です。学校でも引き続き生活習慣について指導をしていきますが、ご家庭でも家族で話し合い、具体的なルールを作るなど生活習慣の見直しをよろしくお願いします。

子どもたちがよりよい生活習慣を身につけることは一生の宝物になります。早寝早起き、メディアとの関わり、朝食、歯みがきなど何か一つでも家族で話し合っ取り組んでみましょう。

子どもたちが大人になったときの笑顔と元気のために、今後もご協力よろしくお願いします。



あやぎしょう
綾木小の
けっか
結果です



2学期の結果から比較すると、全項目で毎日達成できた割合が大幅に上がっています。特に「メディア2時間以内」と「3色の朝ごはん」では20%以上のアップでした。今回は、前回の生活習慣チェックで出来なかった点を反省し、毎日達成に向けて頑張ろうと、素直に取り組んだ結果でしょう。

綾木小の子どもは、全員「素直」で「頑張り」がきく、素晴らしい子ども達です。しかし、一人でやり通すのは難しい。これは、子どもも大人も同じではないでしょうか。そこはやはり、ご家庭のご協力しかありません。お子様の将来の笑顔と元気(健康)のために、これからも一緒に取り組んで参りましょう。



お知らせです...

春休み期間は Google での検温や健康状態の報告は結構です。
お子様が大きなけがや病気になられた場合は綾木小へお知らせください。
4月10日(月)から引き続きお願いします。(8:10まで)

