

# ほけん祭り11月

小松島小学校 2019年11月18日 NO. 8

朝夕は寒くなりましたが、日中は暑いぐらいの日も多くありますね。気温差の大きいこの時期は、いつも以上に体調を整えることが大切です。

県内では、インフルエンザも増えてきているので、みなさんが健康に過ごすためには、早ね・早起き・朝ごはんの規則正しい生活と、正しい手洗い・うがいです。

かぜ・インフルエンザに負けず元気に過ごしていきましょう！

## 10月の生活チェック週間の結果について

今回の結果は、次の通りです。色がついているのは、前回より点数が上がった、もしくは下がっていない所です。今回は、祝日があり「登校・外遊び」は4点満点というのと、雨の日もあり、学年によってはそれほど悪くない結果です。「栄養」は、よくなっている所がたくさんありました。朝食は、お家の方の協力のおかげですね！それに応えてがんばっている人もいましたね。「ハンカチ」を準備できない人が多かったのは、心配です。手洗い・うがいが、特に大切な季節になるので、「早ね」と共に気をつけてください！「ゲーム」は、0点の人が5月の時よりも3倍も増えて、12人いました。

がんばっている人もたくさんいましたが、全体的には残念な結果となりました。

項目	睡眠		運動				栄養			排便	清潔		全体の学年平均
	早ね	早起き	ゲーム	登校 徒歩	(学校) 外遊び	(放課後) 外遊び	朝食	好き嫌 い	給食	排便	ハンカチ	(朝昼夜) 歯磨き	
学年	各項目5点満点												
	ゲーム・朝食(野菜)は、10点満点												
1年	3.7	3.7	6.3	3.4	3.0	3.3	7.7	4.8	4.7	4.1	4.7	4.4	53.7
2年	3.8	4.5	7.1	3.9	3.2	3.6	7.8	5.0	4.6	4.6	4.1	4.0	56.2
3年	3.9	4.3	6.8	3.8	2.7	3.1	8.8	4.9	4.8	4.5	4.6	4.5	56.7
4年	3.7	3.8	7.0	3.8	3.6	3.0	8.2	4.7	5.0	4.7	4.7	4.1	56.2
5年	4.3	3.7	5.5	3.9	3.1	2.8	8.0	4.5	4.4	4.2	4.6	4.1	53.4
6年	3.0	3.0	4.1	3.4	1.4	1.4	6.3	5.0	4.7	4.2	3.6	4.6	45.2
全校	3.7	3.8	6.1	3.7	2.8	2.9	7.8	4.8	4.7	4.4	4.5	4.3	53.6

## おうちの人からの言葉



## みなさんの言葉

☆早寝・早起きは苦手ですが、自分なりに頑張っていました。生活習慣はすぐには身につかないので、チェック期間以外でも親子で気をつけたいです。

☆チェック期間中は、意識して生活しています。チェックがなくても習慣になってほしいです。

☆ゲームばかりでなく、お手伝いもしてほしいな。

☆早起きができると、朝食もしっかり、ゆっくり食べられるので、いいスタートをきれていました。

☆早寝ができるようにもっと意識して、言われてではなく、自分から意識をして行動しよう。

☆意識してゲームを早く終わらせたり、進んで野菜を食べたり頑張ったと思います。

☆生活チェックのおかげで良い1週間でした。頑張る姿勢はすばらしい。

☆意識して体を動かすと、夕飯を食べるようになり、家族みんなで楽しく食事ができよかったです。

◇きれいなものもがんばってたべたよ。元気にすごすために、これからもつづけたい。

◇ゲームが◎が3個になって、前の点数より増えました。

◇家に帰って外で遊ぶと、おなかがすいて夜ごはんが食べられるようになった。

◇ネットはみる時間を決めてがんばりました。

◇目標のはみがきをがんばっておとなの歯をていねいにみがきました。

◇ゲームをする時間が増えてしまった。

◇次はパーフェクトにしたい！

みなさんは、自分の生活をふり返って、どう感じますか？今回は、お休みなどがあって○が減ってしまったかもしれませんが、点数だけでなく、「なぜ生活チェックをするのかな」と一度考えてみてください。実際に規則正しい生活をして「健康に過ごせた。」「ご飯がおいしくしっかり食べられた。」などと感じた人は、よい体験ができ、続けていけそうですね！「これからの自分の心と体のために、規則正しい生活をする。」という意識をもって生活できるといいですね。

## 19日(火)よいかけ足が始まります。

かけ足の練習が始まりますので、毎日きそく正しい生活をして元気に参加できるようにしましょう。

運動すると汗をかくので、汗ふきタオルと、十分な水分補給ができるように、水筒を持てきましょう。

なお、かけ足中、調子がわるいときは、絶対に無理をしないでください。

小学生のすいみん時間は、9～10時間必要です！

