

ほけんだより2月



小松島小学校ほけんしつ No. 12 2020年2月17日

県内では流行しているインフルエンザですが、小松島小学校では流行もなく、その他の病気で欠席も少なく、みなさん元気に生活しています。ほんとうにうれしいことですね！これは、みなさんが手洗い・うがいをきちんと行い、「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を続けているからだだと思います。暖冬と言って、暖かい日が多く外でたくさん体を動かしていることも関係しているかと思っています。引き続きみなさんが元気に生活できるといいですね。ですが、体調をくずした時には、無理をせず、十分に休んで、よくなってから登校してくださいね。

今年度最後の生活チェックもよくがんばっていました。結果を見てください。



1月の生活チェック週間の結果について

項目	睡眠			運動			栄養			排便	清潔		全体 (70点満点)
	早ね	早起き	ゲーム	登校歩 (学校)	外遊び (放課後)	朝食	好き嫌い しない	給食	排便	ハンカチ	(歯磨き 朝晩)		
回答数	各項目5点満点			ゲームと朝食(野菜)は、各10点満点									
1年	3.3	3.5	7.1	4.2	3.8	3.8	7.6	4.6	4.3	4.3	4.7	4.3	55.6
2年	3.8	4	6.4	4.5	3.9	3.7	7.7	5	4.9	4.6	4.6	4.2	57.3
3年	4.2	4.7	7.8	4.7	3.8	2.9	9.2	5	4.7	4.8	4.8	4.9	61.5
4年	4	3.8	7.6	4.6	4.5	3.8	7.8	4.7	5	4.7	4.6	4	59.3
5年	4.2	3.5	6.2	4.7	4.4	3.3	7.4	4.7	4.4	4.6	4.7	4.5	56.7
6年	3.3	3.5	4.2	4.2	2.8	2.4	6.6	4.9	4.9	4	4.1	4.6	50.1
全体	3.8	3.8	6.6	4.5	3.9	3.3	7.7	4.8	4.7	4.5	4.6	4.4	56.8

*結果が前回よりよくなったところと、前回と同じところは、色をつけています。

たくさん色がついています！今回は雨が少なかったこともありますが、一人一人ががんばっている様子がより多く伝わってきました。

1月の結果より

- 全体の結果で、10月より悪くなったのは、「朝食」だけです。でも、10月の平均は7.8で1月は7.7なのでそれほど悪くなったわけではありませんし、1月も十分高ポイントです。家の方の協力のおかげで、朝食で野菜をとることが定着してきましたね。
- 「早ね」は、多くの方が意識して取り組むようになりました。“チェック週間中はがんばる”という人も増えました。一方でどうしても「早起き」ができないという人もいて、少しすいみんが足りていないようです。
- 「ゲームやネットをねる1時間前にやめる」ことができた人が増えました。そして、「期間中は全くゲームをしないでがんばる」という人が、全体の30%にもなりました。一方で、全部バツで0点の人が8.6%いました。特に6年生は、5.5%で心配な結果となりました。ゲームを減らして、よいすいみんを取り、この時期ですから風邪やインフルエンザにも、負けない体をつくってほしいです。
- 今年度最後の生活チェック、前向きに取り組む人が多くどの学年もポイントアップできました。チェック週間以外の日も規則正しい生活ができるといいです。

みなさんの感想

- 朝ごはんをしっかり食べると1時間前から集中して取り組みました。
- 家族にたよらずできた。このチェックがふつうの習慣になってきた。
- 金管の朝練に遅れないように、きちんと早ねをして早起きが自分からできるようになってきた。
- 歯みがきと早ねができませんでした。今度はどうやったら○になるか考えてやりたいです。
- はい便がほとんどできませんでした。もっと運動をしたいです。

保護者の方の感想

- 朝からしっかり食べて行くと1日の始まりがいいスタートをきれるようです！ずっと続けていってほしいです。
- 毎朝がんばって早起きすると、朝食もしっかりとれて読書をする時間もありました。夜は早く眠くなるので早寝もできました。この習慣を生活チェックがない時も続けよう。
- スマホを使わない努力ができました。それで早く寝ることができました。
- 毎回ゲームについて注意をしていますがよくなりません。社会的にも問題になっているので、ルールを決めて守りましょう。

生活習慣は急には変えられません。ですが、自分のためによくしていこうと取り組んでいる人が増えているように思います。大人になってもずっと健康に生活するために、できることからでも少しずつでもよい生活習慣をつけていきましょう！