



小松島小学校ほけんしつ No. 10 2021年2月19日

昨年さくねんの今頃いまごろは、県内けんないでインフルエンザりゅうこうが流行りゅうこうしていました。その時とき、小松島小学校こまつしましょうがっこうでは流行りゅうこうもなく、その他の病気びょうきでの欠席けっせきも少なく、みなさん元気げんきに生活せいかつしていました。今年ことしは、知っしてのとおり、インフルエンザりゅうこうの流行りゅうこうはまだなく、みなさん元気げんきに生活せいかつできていますね。ほんとうにうれしいことです！寒さむくなってからも毎朝まいあさの手洗てあらい、消毒しょうどくをきちんおこなと行はやい、「早ねはや・早起おき・朝ごはんあさごはん」で規則きそく正しい生活せいかつを続けつづけているからだと思おもいます。引き続ひきつづきみなさんが元気げんきに生活せいかつできるといいです。ですが、体調たいちようをくずした時ときには、無理むりをせず、十分じゅうぶんに休やすんで、よくなっよくなってから登校とうこうしてくださいね。

今年度最後の生活チェックもよくがんばっていました。結果を紹介けっかしょうかいします。



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	ゲーム	姿勢正しい (学校外遊び)	手伝い	朝食	好き嫌いない	良く食べる バランス	排便	ハンカチ	(歯磨き 朝磨き)		
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	4.4	4.5	6.1	5	4.6	4.5	8.1	4.7	5	4.6	5	4.5	61.1
2年	3.9	3.8	6.6	4.9	4.9	4.2	8.1	4.9	4.8	4.3	5	4.7	60.3
3年	4.1	4.1	5.8	4.6	4.4	4.5	8.4	4.9	5	4.8	4.9	4.5	60.1
4年	4.8	4.7	8.9	5	5	5	9.2	4.9	5	4.9	5	5	67.6
5年	4	3.8	5.8	4.7	3.7	4.3	7.7	5	4.9	4.7	4.7	4.3	57.6
6年	3.9	3.5	5.3	4.7	3.3	3.6	8	4.7	4.7	4.6	4.7	4.5	55.8
全体	4.2	4.1	6.4	4.8	4.3	4.4	8.3	4.9	4.9	4.7	4.9	4.6	60.4

*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。

おうちの人と
いっしょにみてね。



1月の結果より

- 「早ね」は、多くの人おおくのひとが意識いしきして取り組むとくようになっています。“チェック週間しゅうかんが終わっておもがらばる”という人も少しずつ増えてきています。一方で「早起おき」が1年生以外いっぼうは、ポイントはやおが下がってしまいました。寒ささむのせいもあつたようですが、少しすこすいみんが足りていない人もいます。 (下がったといつても悪い結果わるいけっかではありません。がんばっています!)
- 「ゲームやネット」をねる前まえまでしてて0点てんだった人が、全体ぜんたいの約8%いました。5日間いつかかん「ゲームやネット」を全くまったせず10点満点てんまんてんだった人は、全体ぜんたいの30%になりました。チェック週間中しゅうかんちゆうはがんばっている人が増ふえたように思おもうのですが、全体ぜんたいとしては前回ぜんかいよりポイントポイントが下がっています。時間じかんを守るまもることやねる1時間前じかんまえにはやめていることが大切たいせつです。「ゲームやネット」をやめられない人ひと(0点てんの人ひと)が同じメンバーおなになってきているのが少しすこ心配しんぱいです。
- 「正しい姿勢しせい」を意識いしきして取り組んでいる人が増ふえてきてうれしいです。姿勢しせいを正ただすのは、最初さいしょはつかれるけど、がんばって気きをつけていると身みについてきます。授業中じゆぎょうちゆう、教室きょうしつをみると、きれいな姿勢しせいで素敵すてきだと思おもう人が何人なんにんかいます!
- 今年度最後の生活チェックしんねんどさいご、前向きせいかつに取り組む人ひとが多く、特に1・2年生ねんせいが大きくポイントアップおおしてうれしかったです。チェック週間以外しゅうかんいがいの日ひも規則正しい生活きそくただができるせいかつといいです。

みなさんの感想

- 早くはやねることで学校がっこうでの集中力しゅうちゅうりよくが上がりました。生活チェックせいかつがあつてよかったです。
- ゲームやネットを1日いちもしなかった!
- いつもよりやさいをがんばって食べました。
- お母さんが「バナナうんちが出るのもいいけど、同じ時間おなに出る方がおないいよ。」と言いったのでそなるようにがんばります。
- 一週間いっしゅうかんの生活チェックせいかつで、一週間元氣いっしゅうかんげんきに過ごすことができた。
- 「きれいな物をがんばって食べる」をめあてにがんばったら、苦手な物にくもすいすいと口くちの中なかに入れることができました。

保護者の方の感想

- ゲームをしないかわりに読書どくしょをして、下の子と遊あそんでくれました。チェック週間しゅうかんが終わってもゲームの時間じかんを決きめています。規則正しい生活きそくただができるよせいかつうに見みていきます。
- 朝食ちようしよくに野菜やさいを食べる大切たいせつさが分かりました。毎日まいにち便みが出てよかったです。
- スマホを触さわらず、家のこといえや片付けかたづけなどを出来できて、よい機会きかいになったと思おもいます。
- 自分でしっかりチェックじぶんできるようになっています。時間じかんもよく見みているし、続つづけてほしいです。
- 量は少しりようですが、朝ごはんあさごはんを食べてくれるよたうになりました。「×」がないことがうれしいです!

【保護者様へ】 コメントの中には、5日間ゲームをしないように、自分に厳しくがんばっているお子さんへ向けて、「ゲームもママとの約束を守ってくれているので、息抜きは必要です。完じぶんべきでなくていいのだ!」と素敵すてきなコメントをされている方がいて感動きんどうしました。

子供が自分で決めてがんばることが一番いちばんですが、お家の方おなのやさしい見守りみもりがなにより力ちからになります!これからも学校と連携れんけいしながら、どうぞ協力きょうりよろしくお願ねがいします。

るけどやめられないのはなぜなのでしょう。それは、すぐには^{こうか}効果がでないからです。ずっと^{つづ}続けていることでじわじわと^{こうか}効果が出てくるものは、なかなか^{つづ}続きませんね。では、どうやったら^{つづ}続くのでしょうか。大切なのは、^{いま}今の^{きもち}気持ち(今がよければいい)だけではなく、「^{しょうらい}将来の^{ゆめ}夢」^な成りたい^{じぶん}自分を^{かんが}考えることです。先を^{めざ}目指して^{かんが}考え方をかえ、^{あたま}頭を^き切りかえることです。^{からだ}体を^{けんこう}健康にして「^{しょうらい}将来の^{ゆめ}夢」へとつなげましょう。このような^{はなし}ためになるお話をしてくださいました。