



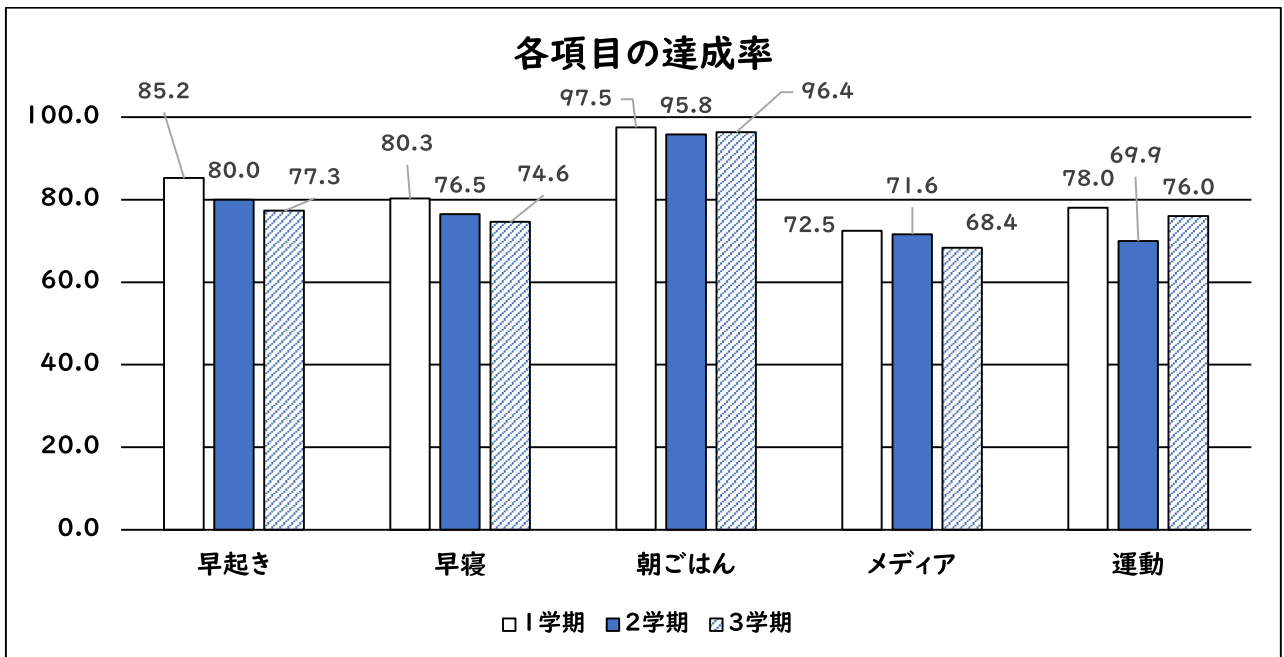
令和6年3月15日 灘小学校保健室 No.14

おうちのかたといっしょに読みましょう

## 『生活リズムチェックカード』結果のお知らせ

★実施期間：2月12日～2月16日（灘中学校のテスト期間）

今年度3回目の「生活リズムチェックカード」の結果をお知らせします。3学期は、学級閉鎖となつた学級や感染症でお休みしていた人が多かつたため、全体的に達成率が低くなつていました。しかし、2学期低い達成率だった「運動」が、6.1%も多くなつていました。それぞれが運動や体を動かす遊びを意識して取り組めたのかもしれませんね。



### ★児童感想

- この前の生活リズムチェックカードより多くぬれた。
- 4日間ゲームの時間をためした。体を動かすことができよかつた。
- 平日は、メディアの時間を減らし、運動の時間にすることができた。土日は、少しむずかしかつた。

### ★おうちの人より

- 天気がよかつたので、休日は一緒にたくさん外で遊んだ。とても気持ちがよく、外遊びは大切だと思つた。
- 2月15日は、妹と一緒にノーメディアの目標を立て、声をかけ合い、頑張つて達成していた。

# 春休みの過ごし方

**は** 歯の治療は済んでいますか？  
他にも気になる  
ところがあれば  
治療しておきましょう。



**る** ルーズな生活に  
ならないよう休み中も  
早寝早起きを続け、  
朝食もきちんと  
摂りましょう。



**や** やりすぎないように  
スマホは使用時間を  
決めて守りましょう。  
たまには電源オフの  
日も！



**す** ストレスが  
たまっていませんか？  
休みを利用して  
上手に気分転換を  
図りましょう。



**み** 身のまわりを  
整理し、新年度を  
快適な状態でスタート  
できるようにして  
おきましょう。



春休みは、心やからだ、身のまわりのことなど、つぎの学年へステップアップするための準備期間です。4月を健康で元気にスタートするために、春休みの過ごし方「は・る・や・す・み」を意識して過ごしましょう。

また、卒業や進級の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱいです。毎日があわただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！



- ★好きな音楽を聴く
- ★スポーツを楽しむ

- ★好きなおやつを食べる
- ★お風呂にゆっくり入る

- ★絵をかく
- ★たっぷりねむる

## ★おうちの方へ★



『生活リズムチェックカード』への取組にご協力いただきありがとうございました。2月実施の結果をまとめましたので、お知らせします。

感想の中で、前回の生活リズムチェックカードをふり返り、めあてを達成できるように工夫している人がいました。生活リズムを整えながら、進級に向けた準備をしてほしいなと思います。1年間大変お世話になりました。