

ほけんだより 7月

令和6年7月16日 灘小学校保健室 No.5 〈臨時号〉

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：6月15日～6月21日（灘中学校のテスト期間中）

今年度1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。○の数字は、めあて達成率です。取組へのご協力ありがとうございました。今回、メディアのコースをえらべるようにしたため、各ご家庭に合わせて取り組めたのではないのでしょうか。

《早起き》

85.4%

早おきについては、おおむねできていたようですが、すっきりと目覚めることができています。夜の過ごし方や昼間の運動も関わってきます。

《草ね》

77.2%

昨年の同じ時期（80.3%）より達成率が低くなっていました。睡眠不足は、熱中症になりやすかったり、授業に集中できなくなったりします。自分の生活をもう一度ふり返り、リズムよくすごしましょう。

《朝ごはん》

97.4%

毎日朝ごはんを食べているようですね。続けていきましょう。バランスのよい食事ができています。朝にコップ1ぱいの水やお茶をのんでくることも大切です。

	6月15日(土)	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
おきた							
()時()分に起きた							
寝た							
目的							
朝ごはんを食べた							
ゲームやテレビ、タブレット、スマホの時間を減らした							
※えらんだコースを書こう！							

「※」のところは、下のコースからえらん
 【おいしいごはん】コース：昼寝中はノーメディア
 【寝るためのしもう】コース：寝る前までノーメディア
 【オリジナル】コース：一日（ ）時間まで

※すみコース：ねる1時間前からノーメディア
 ※きコース：朝からねるまでノーメディア

《メディア》

81.1%

コースをえらんで取り組めるようになったためか、昨年より10%近く達成率が高くなっていました。取り組んだコースで、一番多かったのは、『オリジナル』で64.6%、ついで『おいしいごはん』59.7%、『ゆっくりおやすみ』49.7%でした。

『ノーメディア』には、29.9%が取り組んでくれました。夏休みもぜひ取り組んでね！

児童

- ・メディアのコースをえらべるのがよかった。家でも取組カードをつくりたいと思った。
- ・いつも朝ごはんをあまり食べられないけど、たくさん食べられるようにがんばった。

保護者

- ・自分で決めて、時計を見ながら考えて行動できていたと思う。
- ・宿題など後回しにせず、時間の使い方を考えて行動するとよい。

あつさをのりきる！^{なつ}夏^{しょくせい}バテ^{かつ}しない食生活

きほんは^{しょく}3食+えいようバランス



あまいもの・つめたいものはひかえよう



^{なつ や さい}夏野菜もたくさん^た食べよう



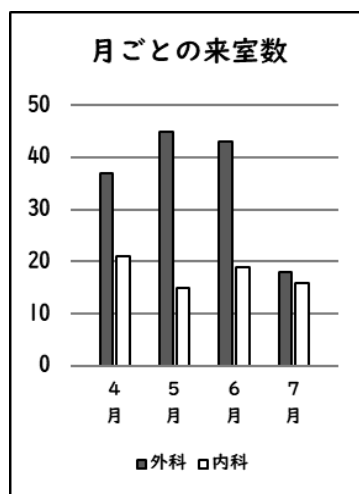
^{すい ぶん}水分ほ^{みず}きゅうは^{ちや}お水かお茶で



☆^{がっ き}1学期^{ほけんしつらいしつじょうきやう}の保健室来室状況☆

4月8日から7月12日までの保健室来室の様子をまとめました。けがは143人、^{びやうき}病気は71人でした。今年^{ことし}は、昨年^{さくねん}よりも半分近く^{はんぶんちかく}けがによる来室^{らいしつ}が少^{すく}なくなっていました。しかし、7月に入り、水分不足^{すいぶんぶそく}による体調不良^{たいちやうふりやう}と思われる来室^{らいしつ}が多^{おほ}くなってきました。楽しい夏休み^{なつやすみ}をむかえることができるように、しっかり水分^{すいぶん}をとっていきましょう。

^{がっ き いちばんおほ}1学期一番多かったけがは「すりきず」、^{びやうき}病気は「頭痛^{すづう}」でした。



★あうちの方へ★

第1回学校保健安全委員会開催のご報告 ～進んで健康づくりができる子どもの育成～

7月5日（金）、健康広報部員、執行部員及び学校運営協議会委員の方にご出席をいただき、第1回学校保健安全委員会が開催されました。体育主任・養護教諭・栄養教諭から体力テストや健康診断、朝食アンケートの結果について報告を行いました。その後、『本校児童の健康課題』について協議を行いました。バランスのよい給食や運動



の取組が行われているなどよい点がある一方で、朝食や間食の内容や体力不足への不安などの課題がみえてきました。これらの課題を解決していくために、家庭・学校・地域が協力し、児童の健やかな成長につながる取組を行っていかれたらと思います。