



10月保健目標 目を大切にしよう

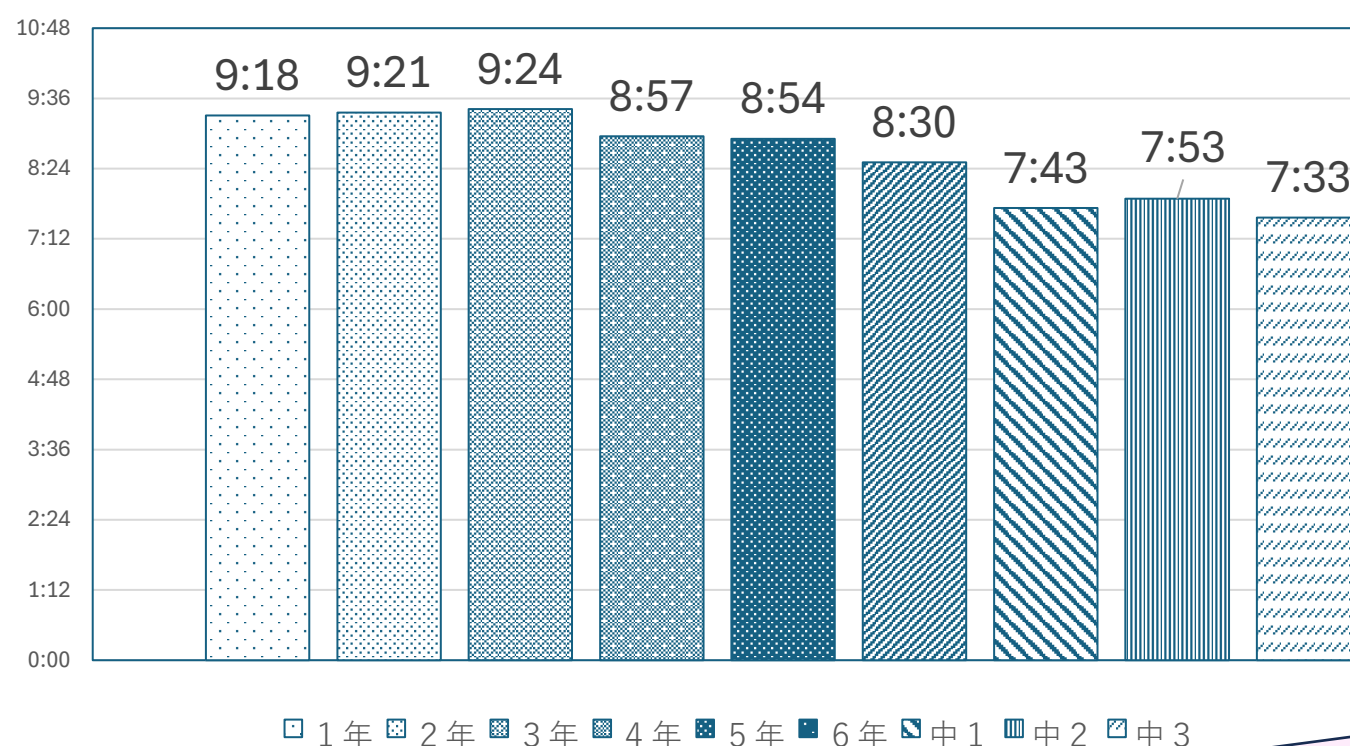
R 7. 10. 22
錦清流小保健室

10月・11月は、社会見学や玖北音楽会などの学校行事がたくさんあります。朝夕と日中の寒暖差があり、体調を崩しやすくなる時期です。元気に参加できるように、ご家庭でも十分な睡眠と朝食をとるようご協力をお願いします。

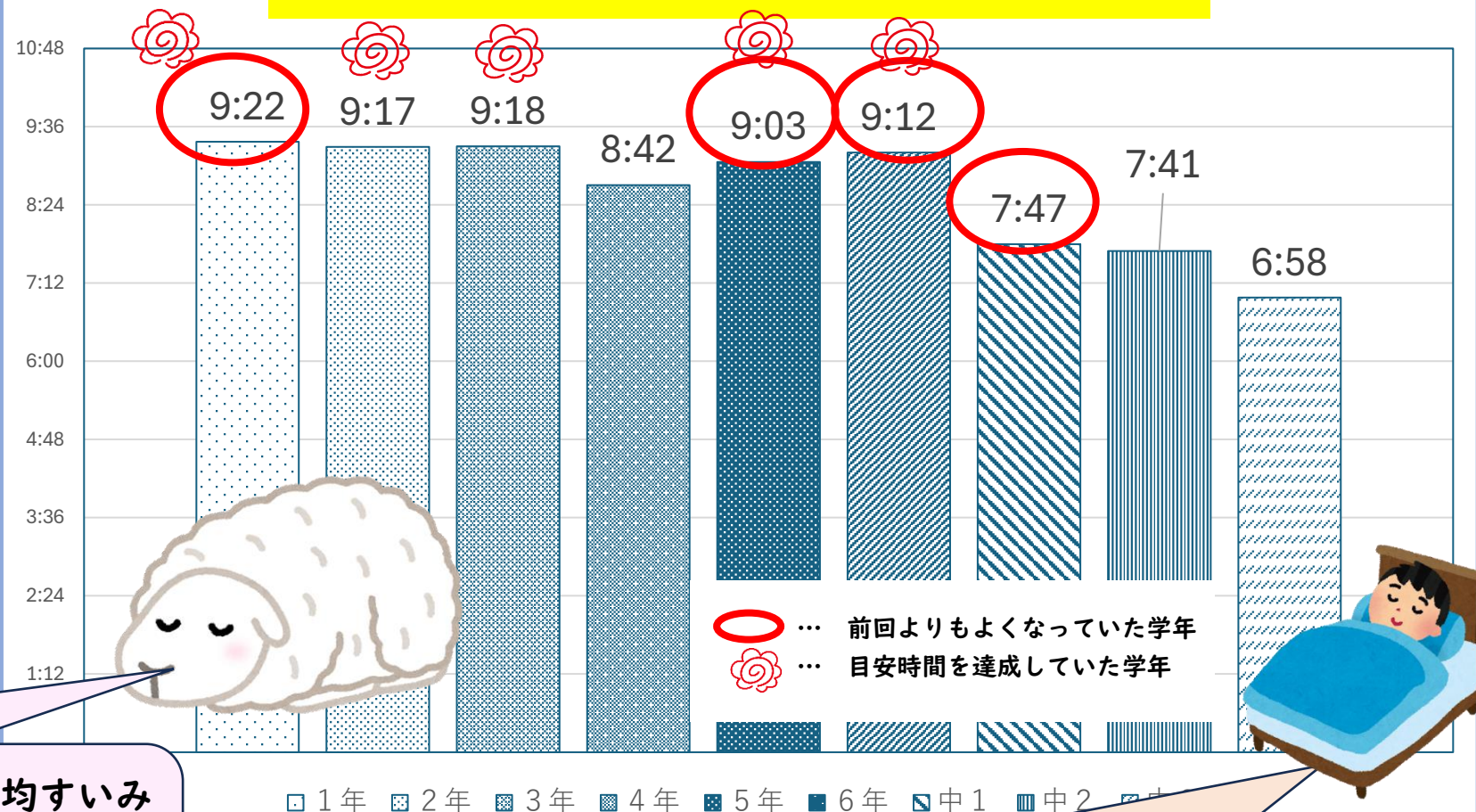
9月25日～10月1日まで、第2回すこやかにしきチャレンジ週間でした。錦中学校のテスト週間に合わせて、錦中学校区3校（錦中学校・錦清流小学校・宇佐川小学校）で取り組みました。規則正しい生活習慣、運動習慣、家庭学習習慣の確立を目的としています。上位3位までに入賞した児童には、表彰状を渡しています。

第2回 すこやかにしきチャレンジ 結果

第1回 平日 すいみん時間（平均）



第2回 平日 すいみん時間（平均）



1年生・5年生・6年生・中学1年生は、第1回（6月）よりも平均すいみん時間が長くなりました！素晴らしいです！！

これからも、たっぷりとすいみん時間を確保できるよう意識しましょう！

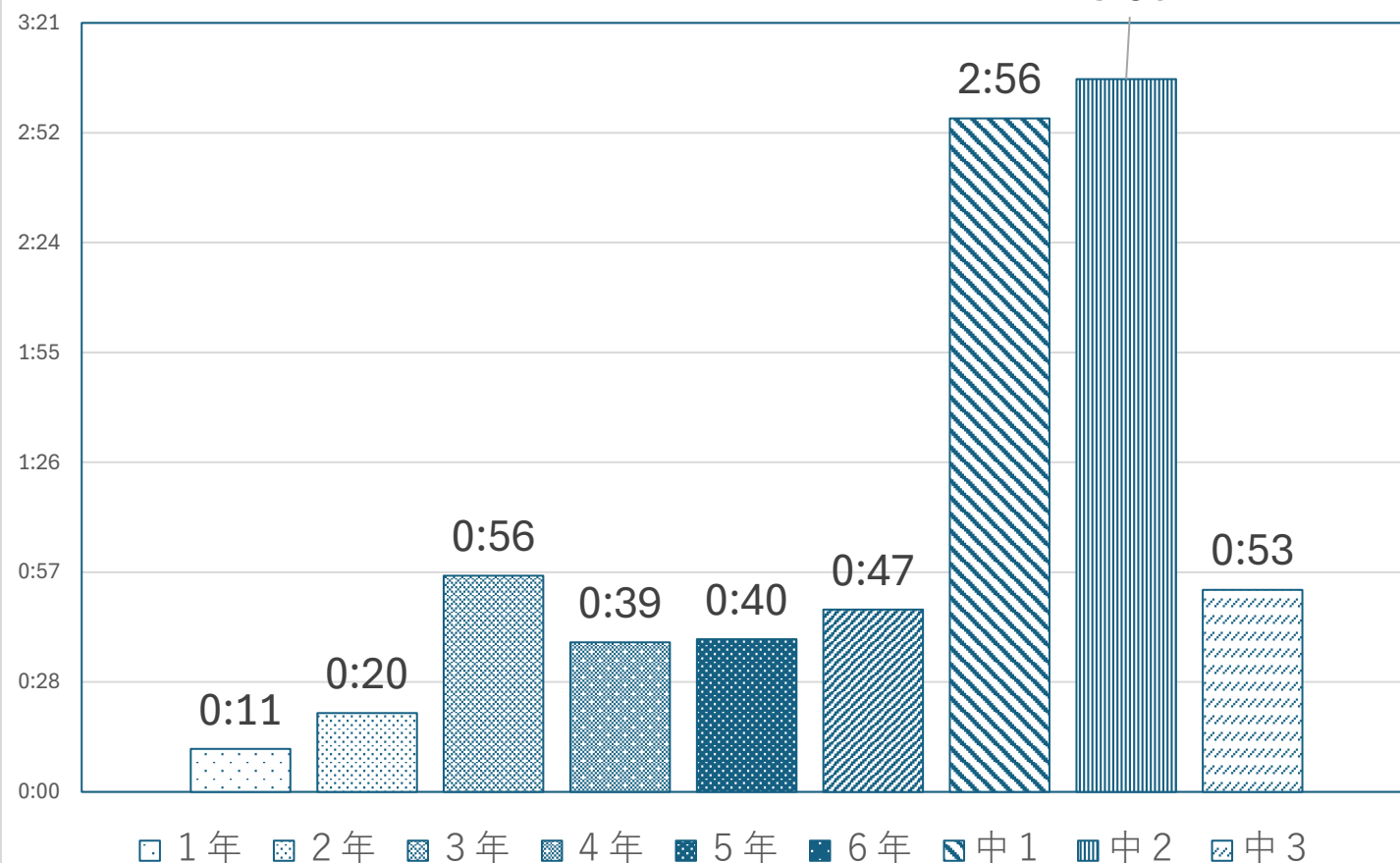
人は、寝ている間に体を休めたり、記憶の整理をしたりしています。学力アップや運動能力アップのためにも、すいみんは大事です！！

○平日メディア使用時間（メディアをつかったじかん）



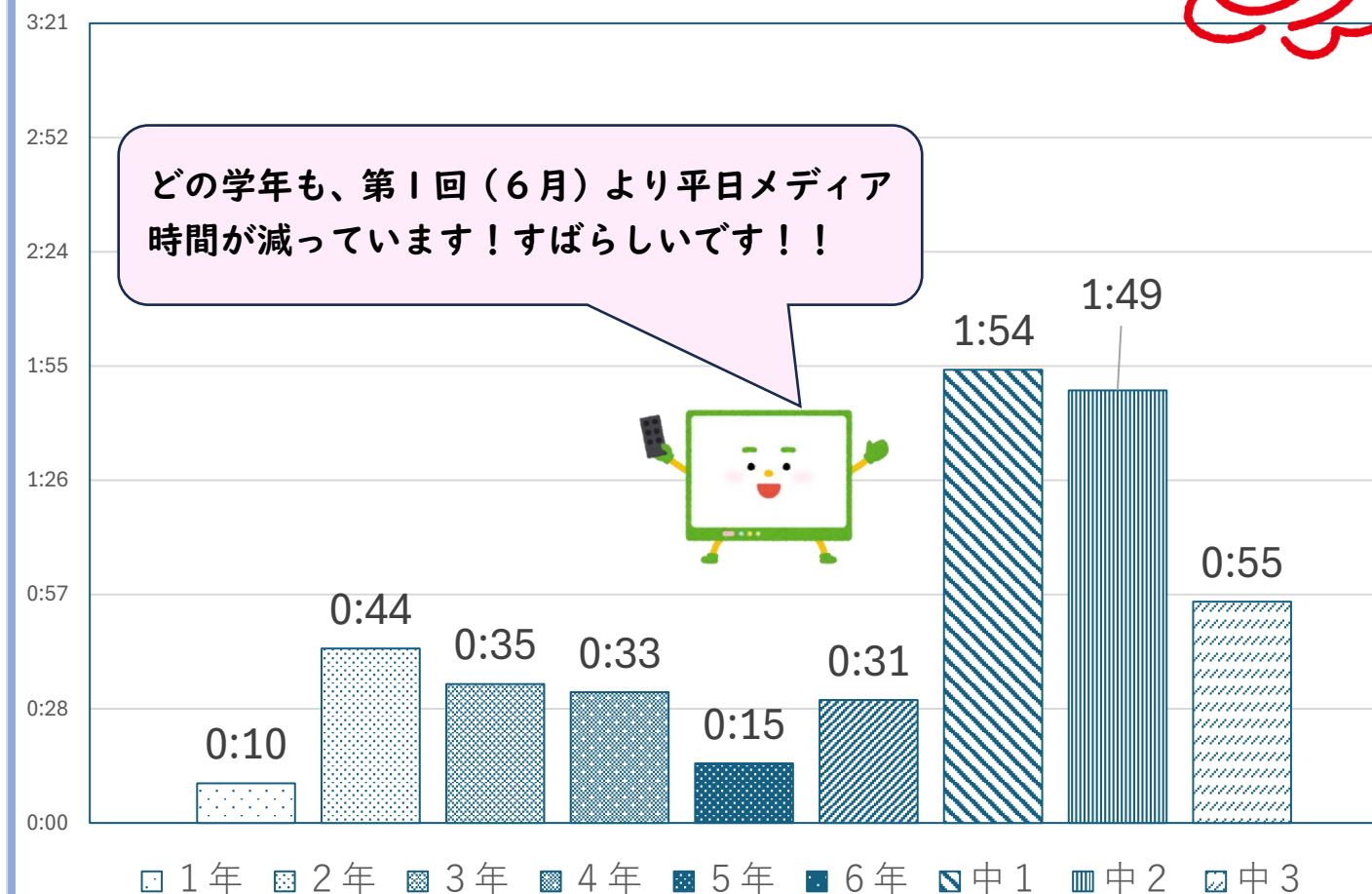
第1回 平日 メディア時間（平均）

3:06



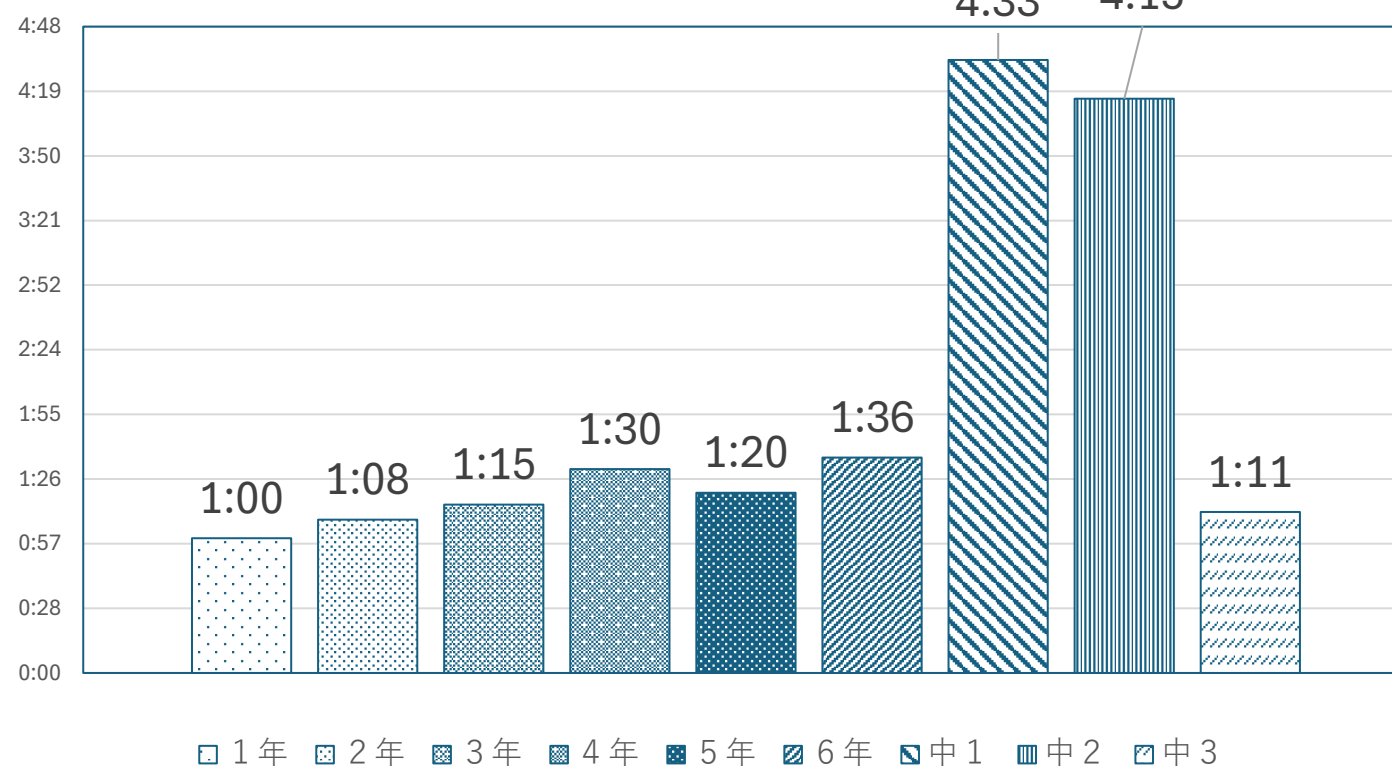
第2回 平日 メディア時間（平均）

どの学年も、第1回（6月）より平日メディア時間が減っています！素晴らしいです！！

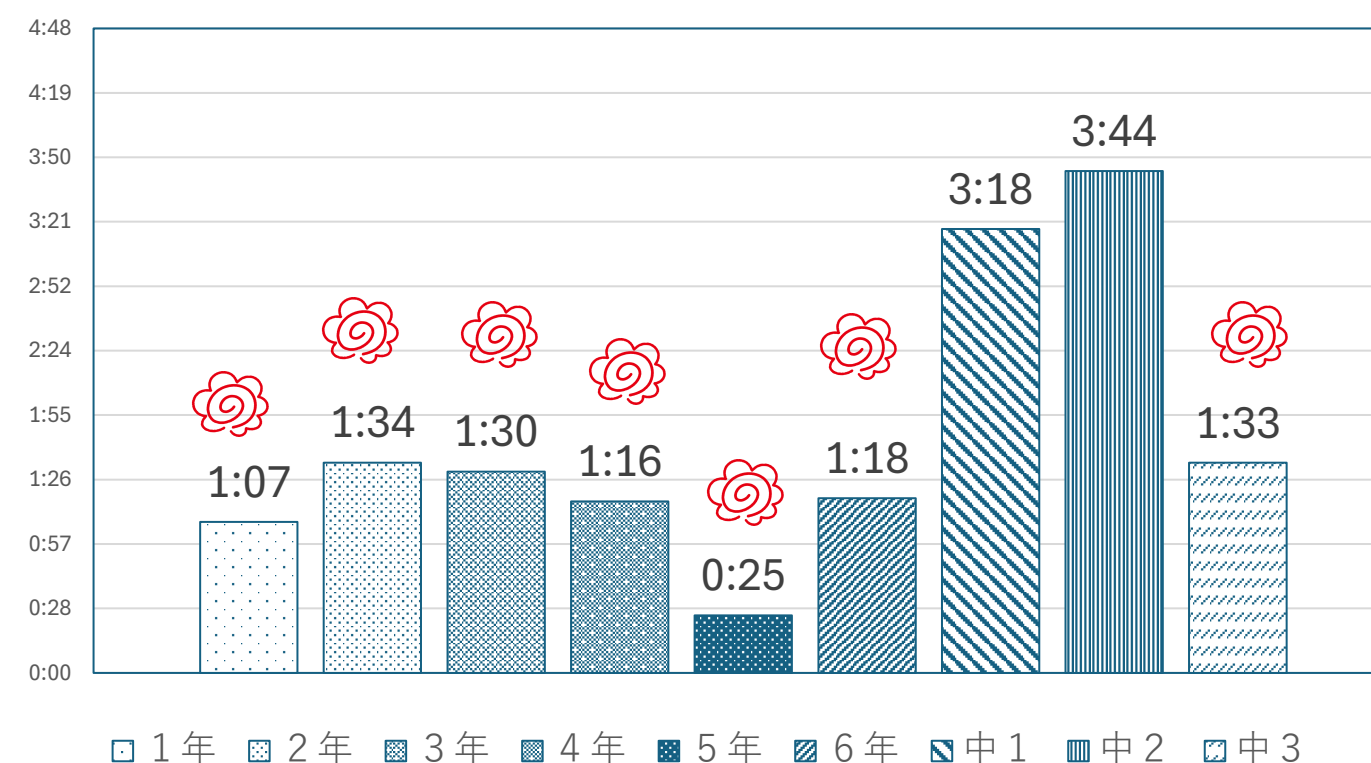


第1回 休日 メディア時間（平均）

4:33 4:15



第2回 休日 メディア時間（平均）



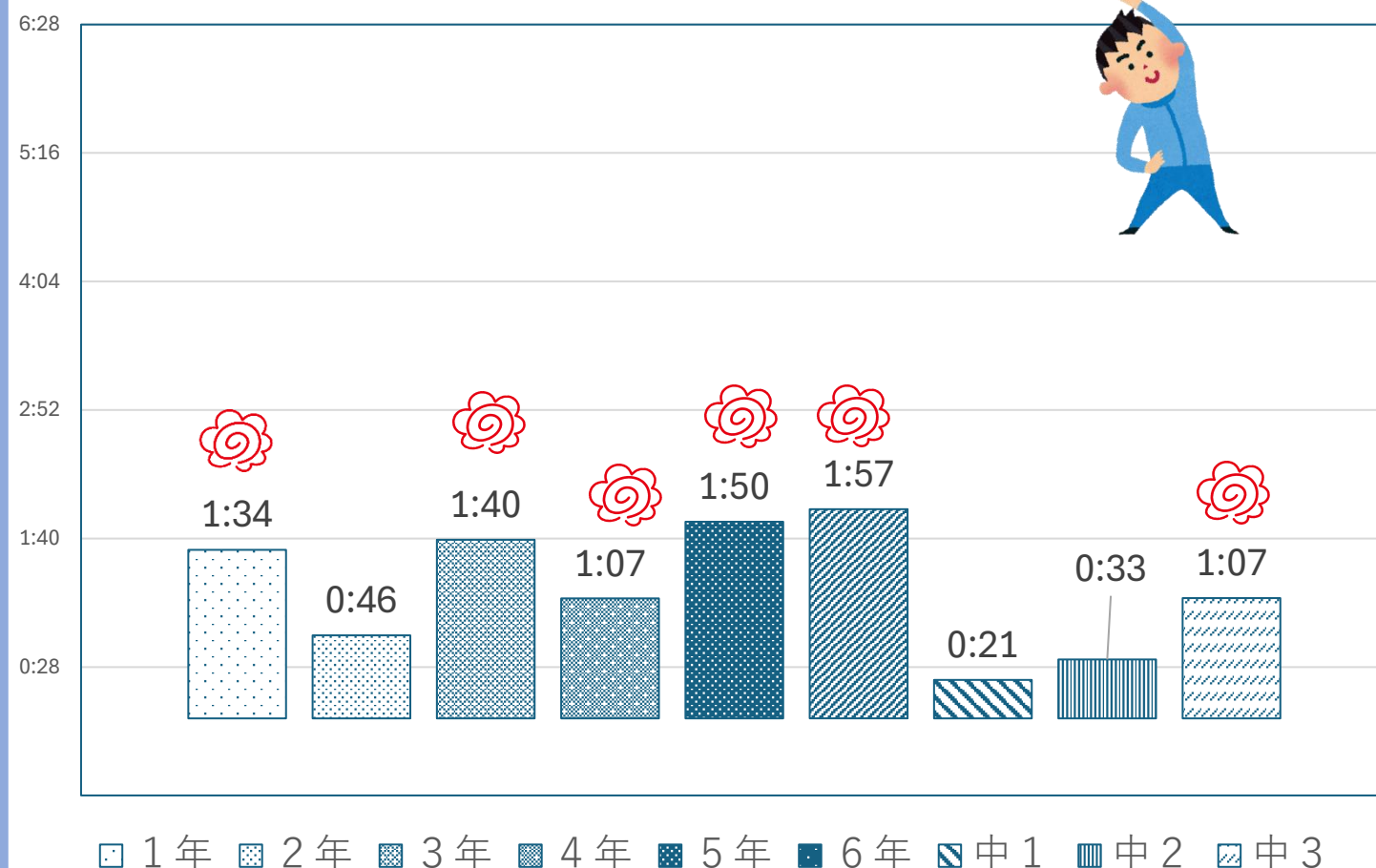
○体力づくり時間



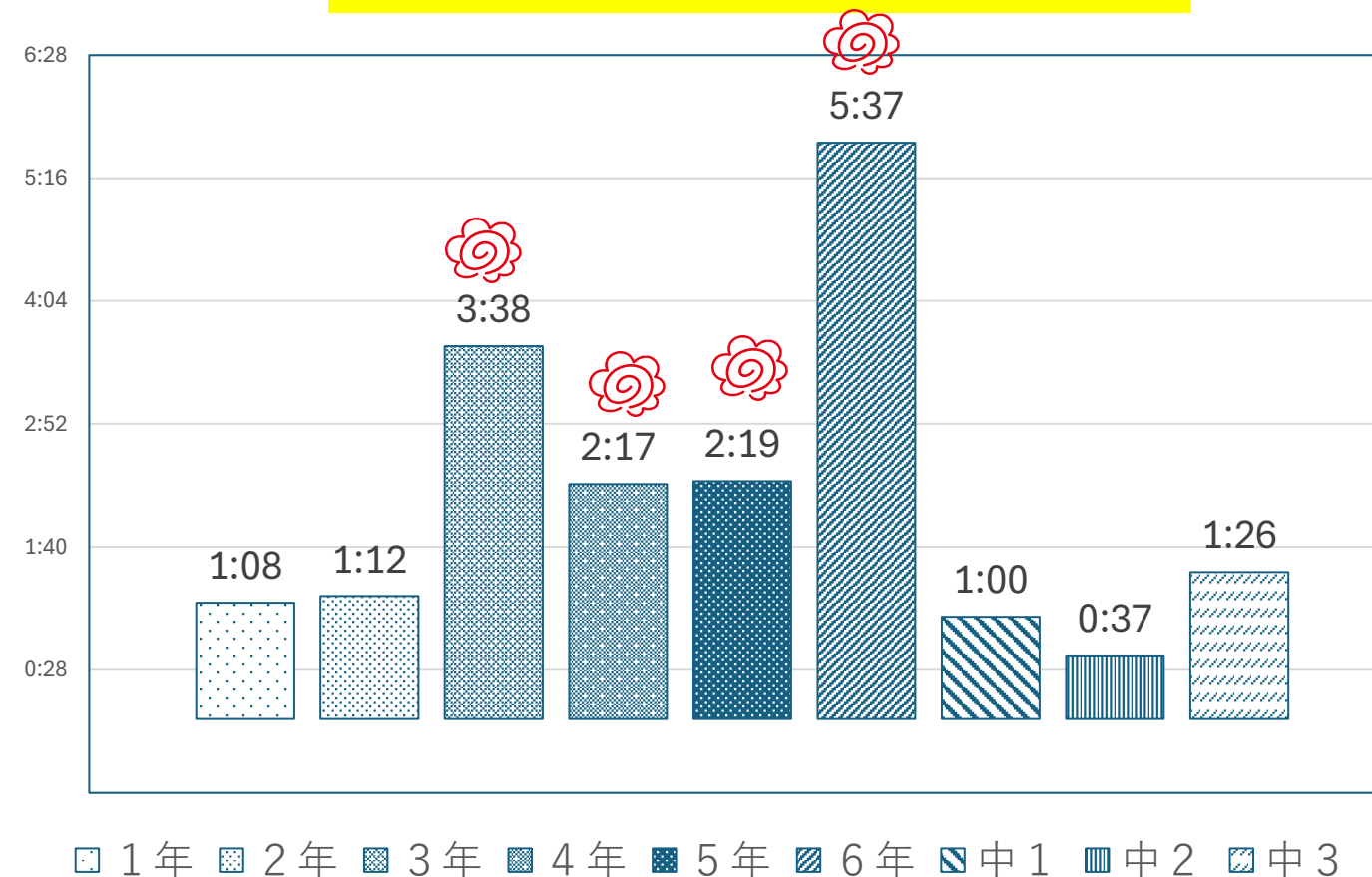
小学生は、メディア使用平均時間よりも、体力づくり平均時間が長いです。素晴らしいです。
1日1時間以上の運動を毎日、全員ができると良いですね。



平日 体力づくり時間（平均）



休日 体力づくり時間（平均）



保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました！ 「おうちの人から」のご紹介

ありがとう
ございました

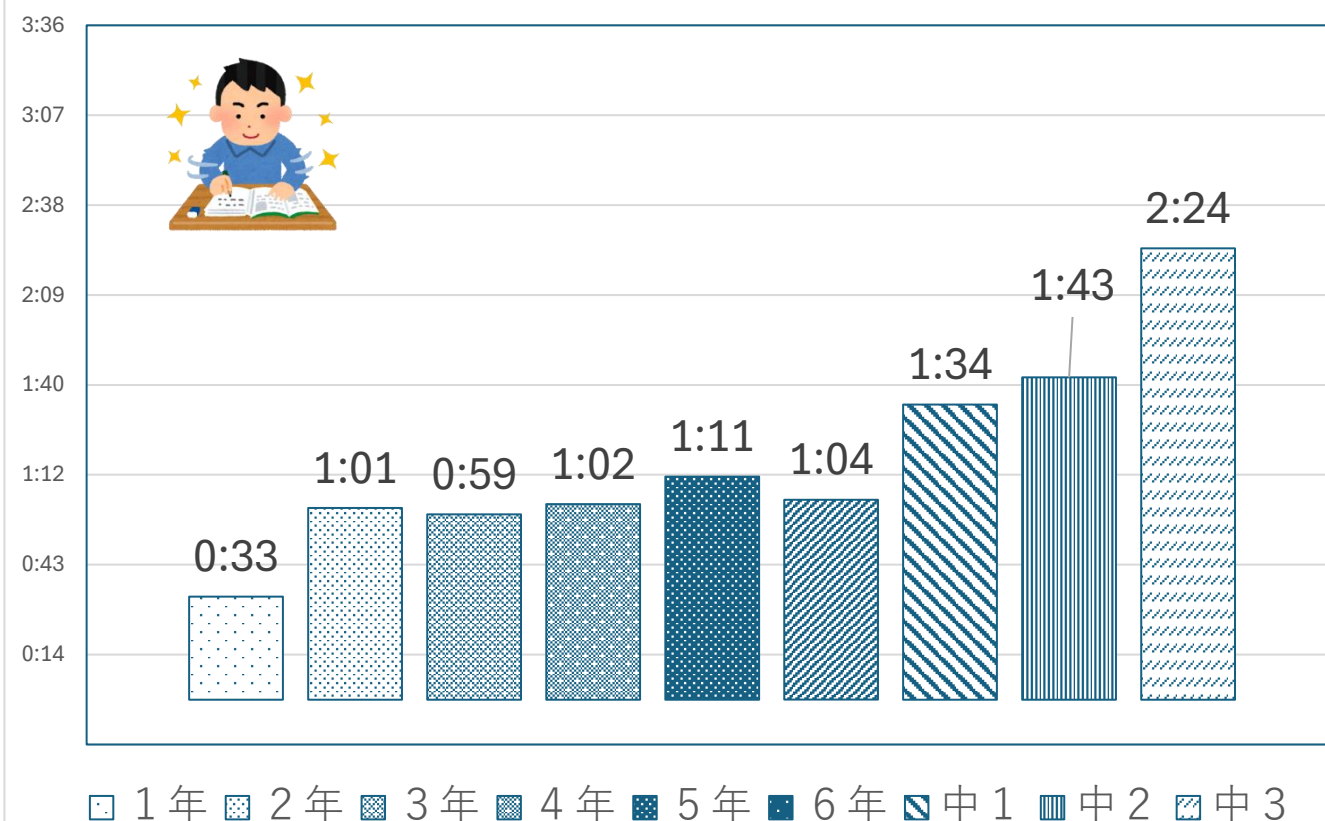


- メディア使用時間・体力づくり時間は前回に引き続き、今回もがんばっていました。学習時間は、前回よりさらにがんばっていたと思います。あとは早寝です。今回もよくがんばりました！
- 今回、率先して取り組んで、目標を達成できたように思います。
- すいみん時間をたくさんとってもらいたいのですが、お家の都合で寝る時間がこの時間（21：00過ぎ頃）になってしまいます。
- 家では、積極的に体を動かし、いつもよりテレビの時間やゲームの時間を減らすことができました。
- メディア時間の差が激しいですが、早寝・早起きは習慣づいている様子です。メディア時間が減りますように・・・。
- 時間を意識して生活できたと思います。本を読む時間があったら、もっといいのに…。お手伝いもすすんでやろうとしてくれました。ありがとう♡
- 私から見ると、少しテレビ時間が多いかな？と思っています。昼間、しっかり外遊びができているようなので、アニメ1本分を勉強時間にまわせるようにできるとうれしいです。がんばれ！
- メディア時間を守り、運動やお手伝いなどよくしていました。
- 体は、しっかり動かせていると思います。もう少し勉強をがんばってほしいです。

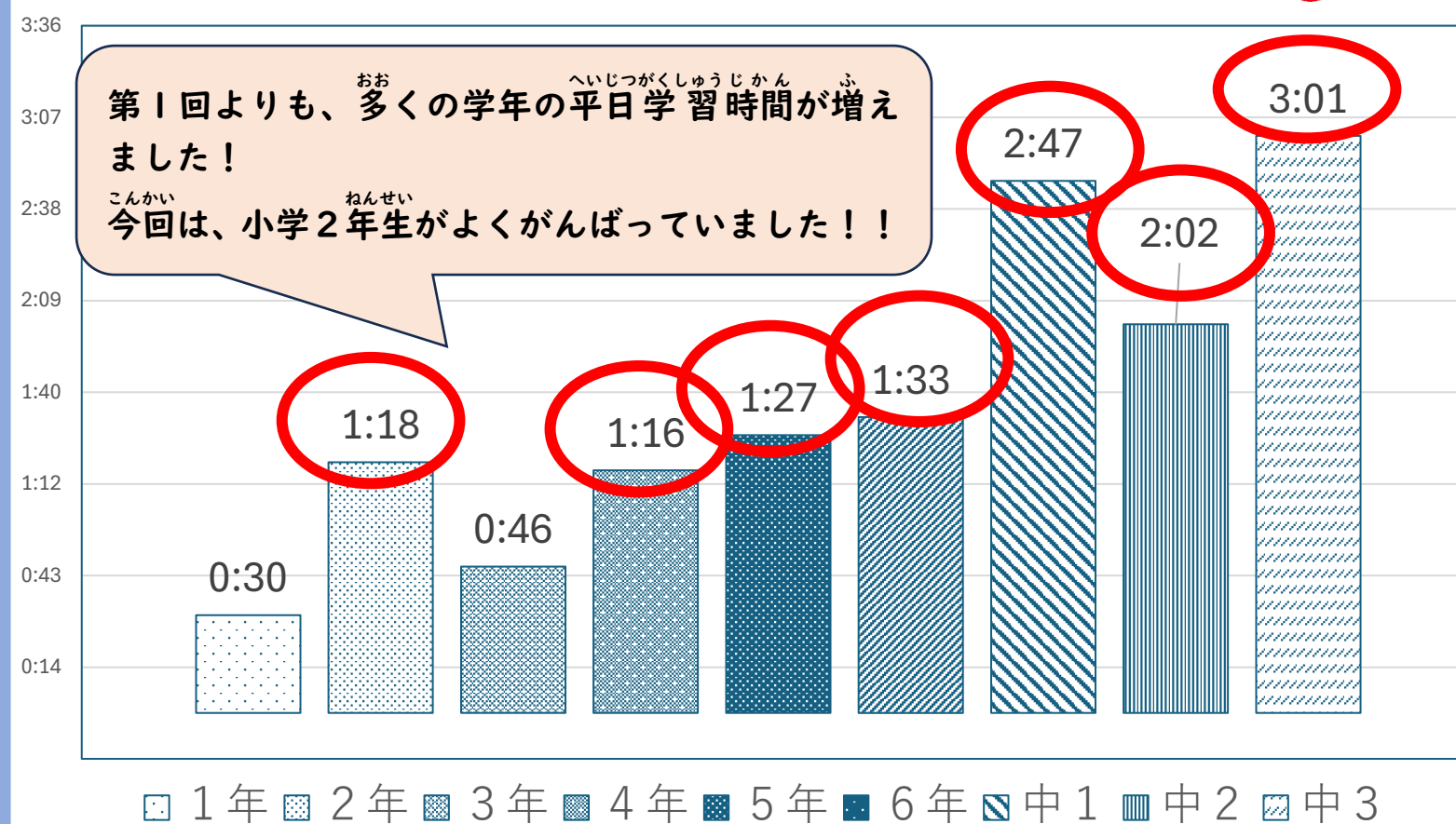
○学習時間



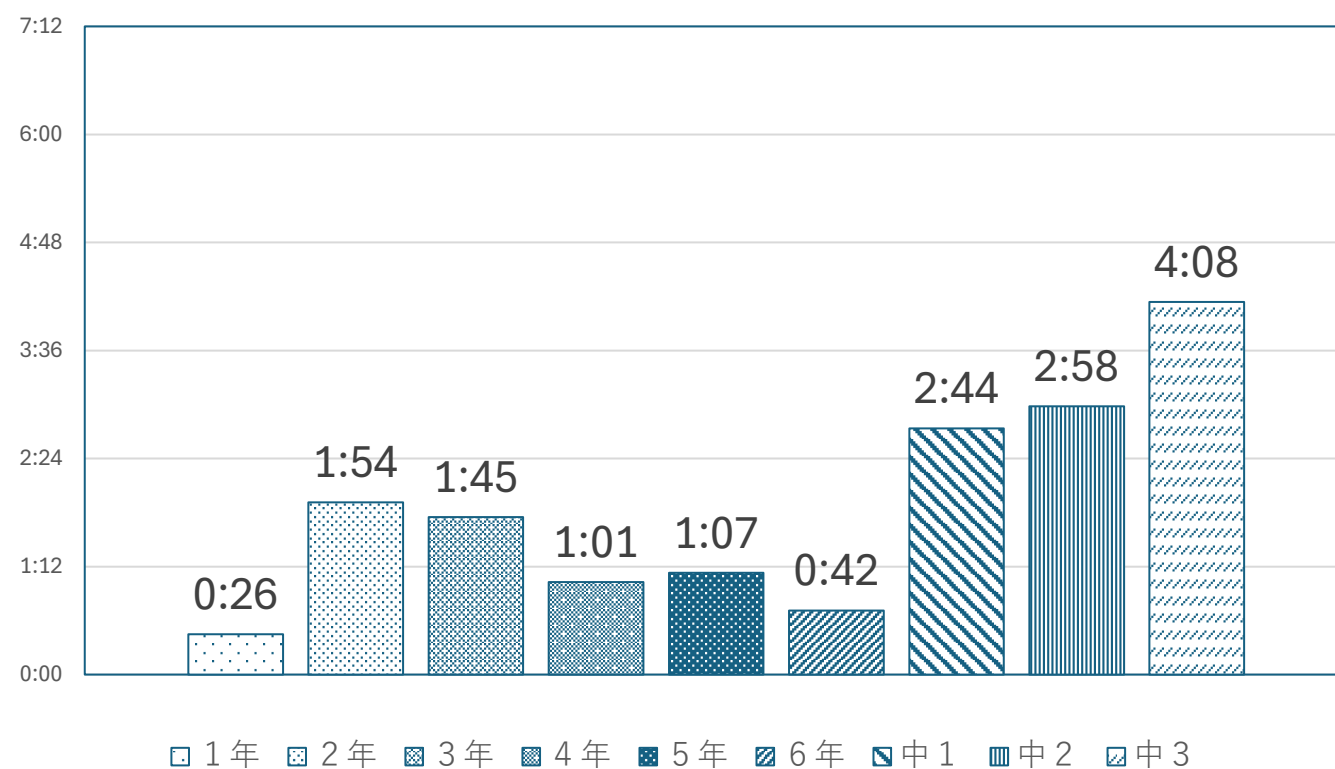
第1回 平日 学習時間（平均）



第2回 平日 学習時間（平均）



第1回 休日 学習時間（平均）



第2回 休日 学習時間（平均）



休日の学習時間が増えている学年が多くありました！！素晴らしいです！
この調子で、毎日コツコツがんばってほしいです！

