



R 8. 2. 10 保健室

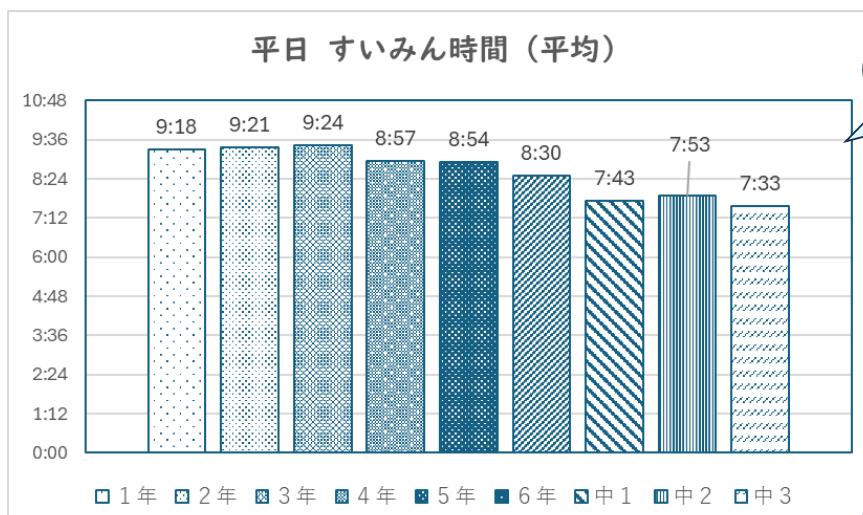
# 2月ほけんだより

2月保健目標  
健康な心で過ごそう。

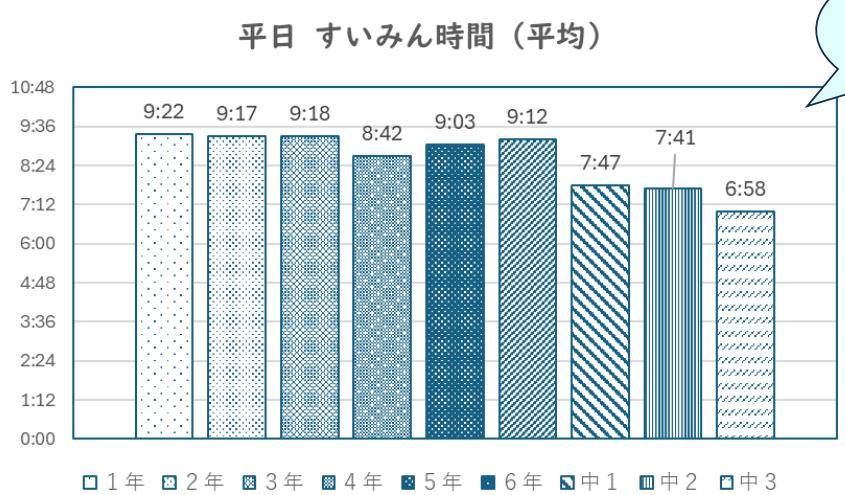


1月14日(水)～20日(火)は、第3回すこやかにしきチャレンジ週間でした。今年度最後ということで、多くの子どもたちが頑張って取り組んでいました。お子様と結果をご覧いただき、今後の生活に生かしていただきますようお願いします。

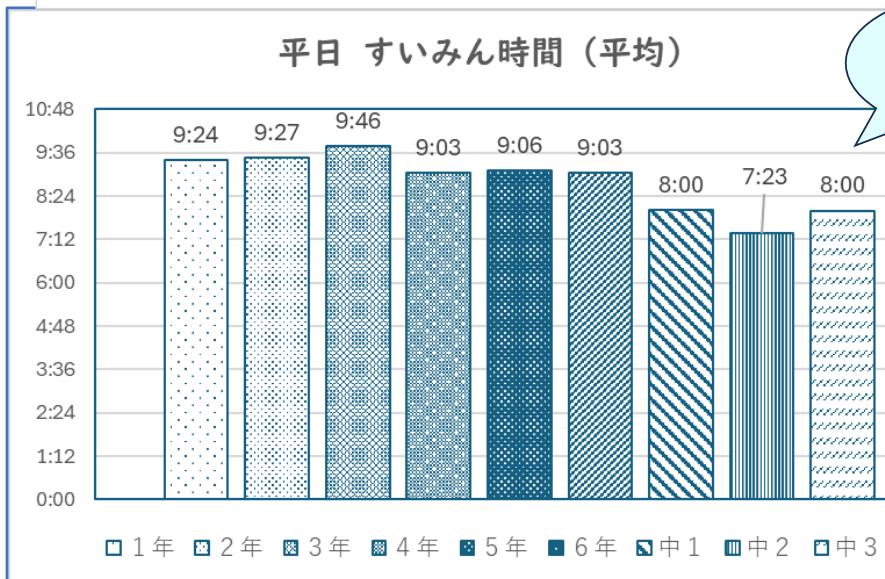
## 第3回 すこやかにしきチャレンジ 結果



1学期



2学期



3学期



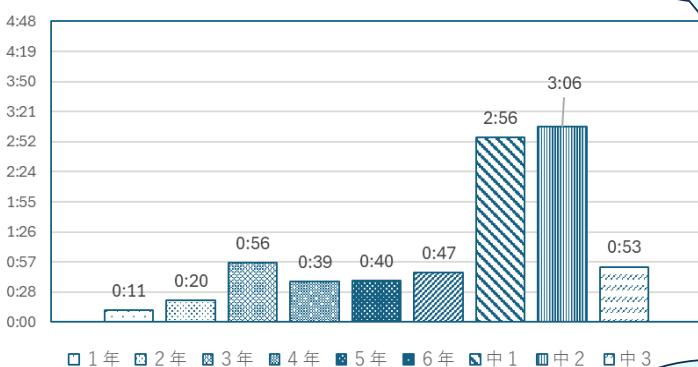
★睡眠時間目標  
小学生 9～12時間  
中学生 8～11時間

# ○メディア使用時間（メディアをつかったじかん）

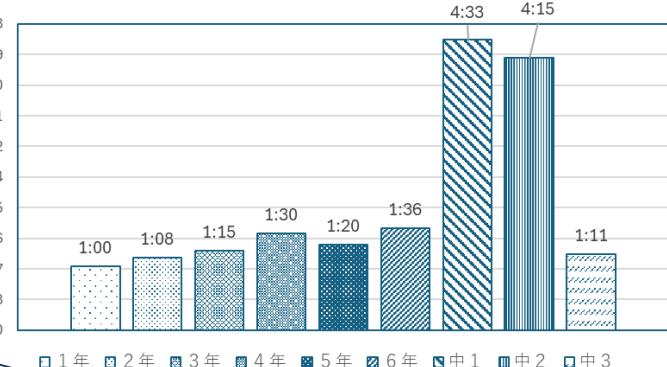


## 1学期

平日 メディア時間（平均）

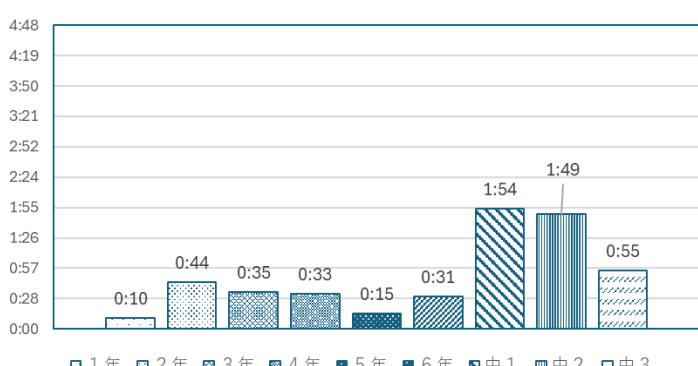


休日 メディア時間（平均）

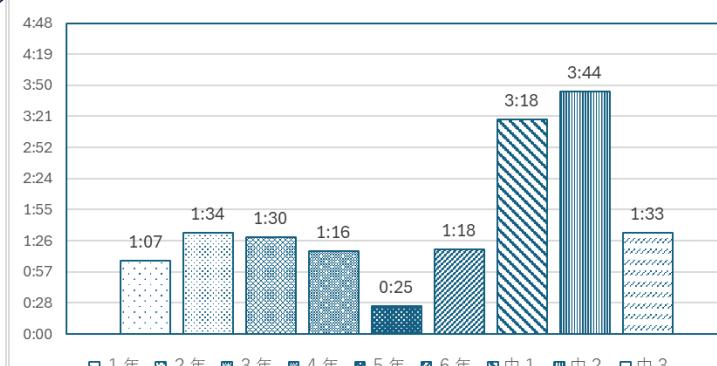


## 2学期

平日 メディア時間（平均）

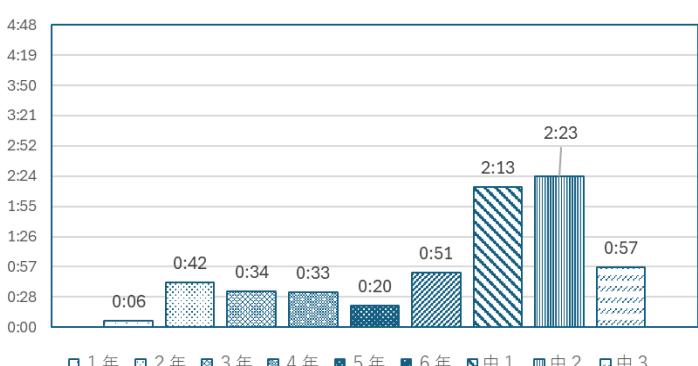


休日 メディア時間（平均）

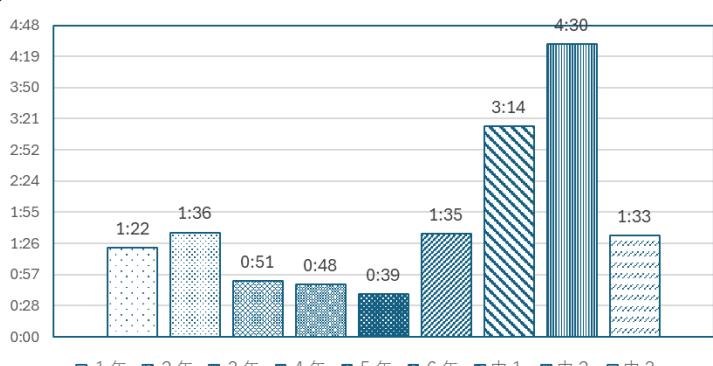


## 3学期

平日 メディア時間（平均）



休日 メディア時間（平均）



### メディア目安時間

1日2時間以内

(ゲーム・テレビ・動画など)



メディアを長時間使用している人とメディアの時間を意識して生活している人の差が激しいです。

家族で、メディア使用のやくそくごとを決めることをおすすめします。

やくそくごと例：

- ・学習する時には親に預ける。
- ・寝る部屋には、スマホは持って行かない。
- ・寝る1時間前には、メディアの電源オフ
- ・1日2時間以内 タイマーで管理

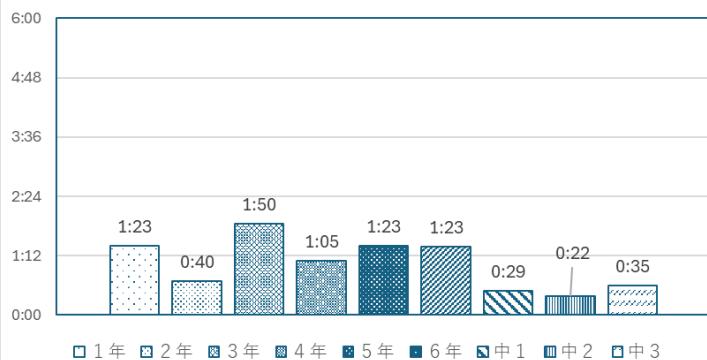
など

# ○体力づくり時間

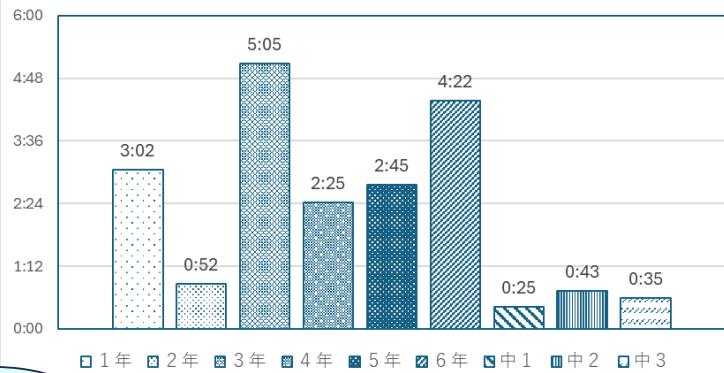


1学期

平日 体力づくり時間（平均）

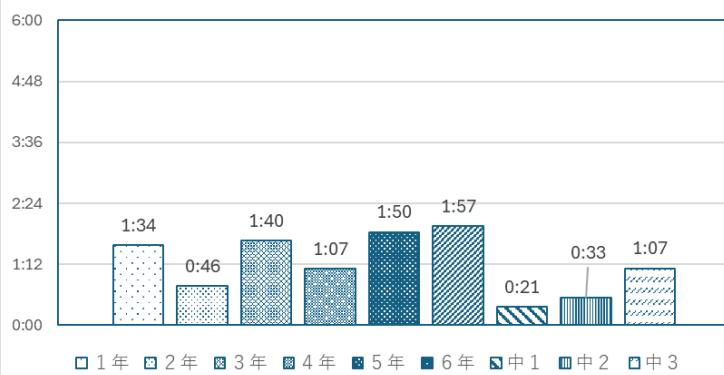


休日 体力づくり時間（平均）

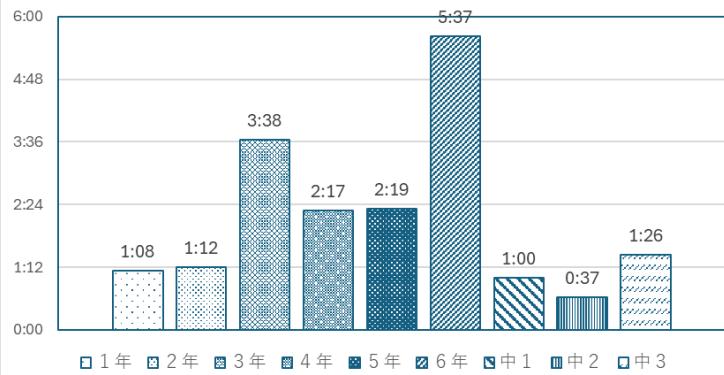


2学期

平日 体力づくり時間（平均）

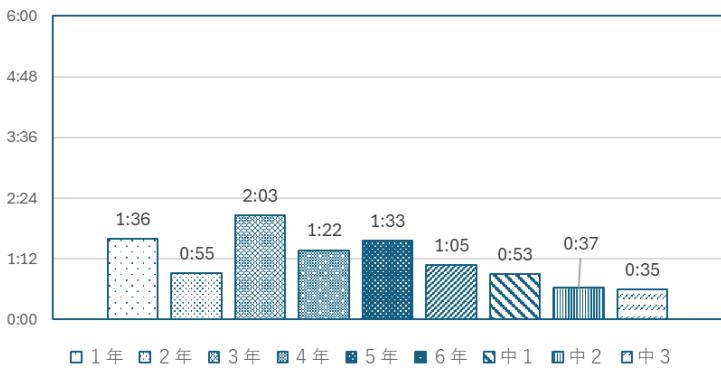


休日 体力づくり時間（平均）

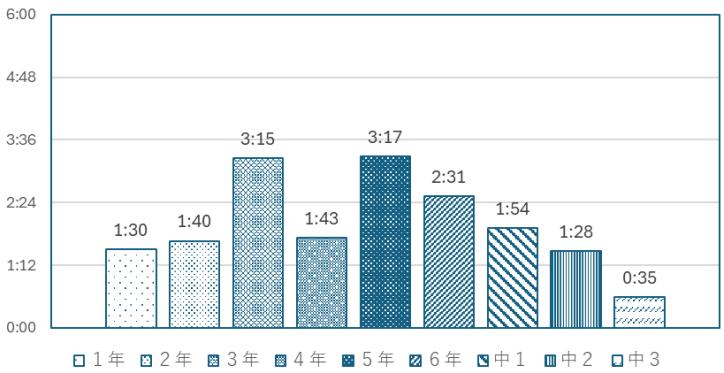


3学期

平日 体力づくり時間（平均）



休日 体力づくり時間（平均）



体力づくり目安時間  
1日1時間以上



小学生は、よく運動ができていると思います。1時間を目指して毎日運動しましょう！

中学生は、体力づくりがメディア時間よりも短いという結果でした。毎日の運動は、今だけでなく、将来の生活習慣病の予防にもつながります。1日1時間を目指して頑張りましょう！

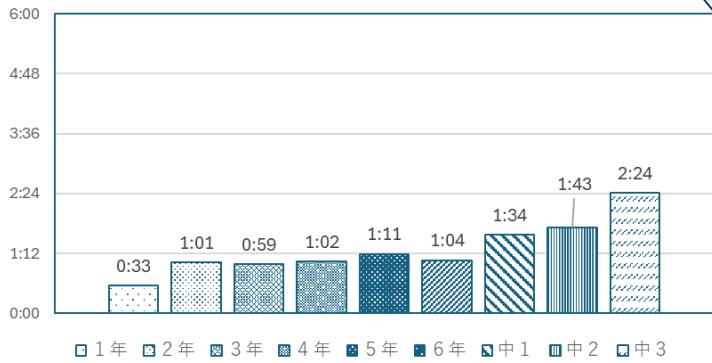
★1週間の合計体力づくり時間紹介★  
1～3年生部門 1位の児童⇒ 19時間  
4～6年生部門 1位の児童⇒ 34時間37分

# ○学習時間

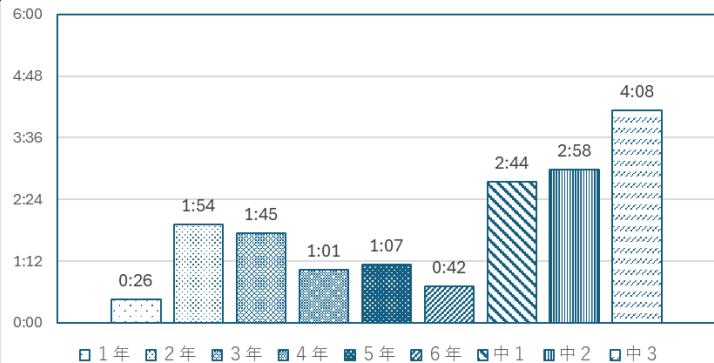


## 1学期

平日 学習時間 (平均)

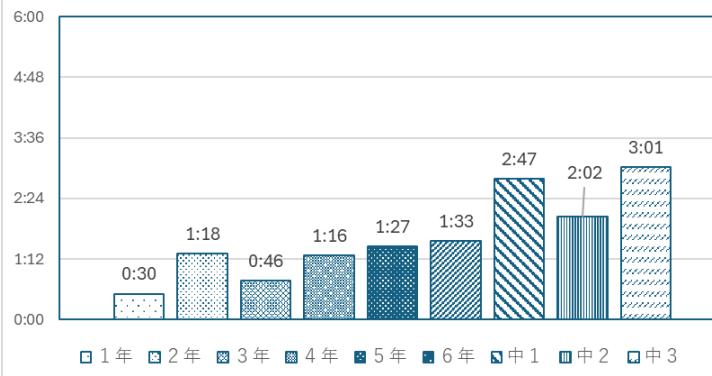


休日 学習時間 (平均)

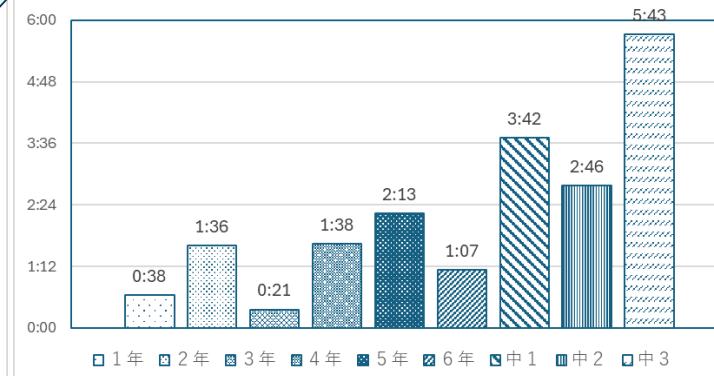


## 2学期

平日 学習時間 (平均)

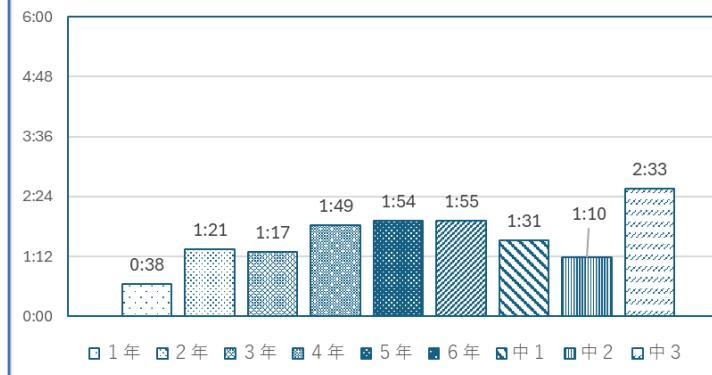


休日 学習時間 (平均)

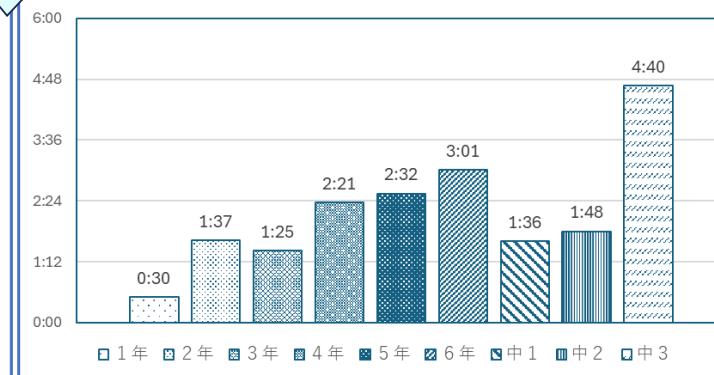


## 3学期

平日 学習時間 (平均)



休日 学習時間 (平均)



さすが、中学3年生です。受験生ということでよく頑張っていますね！

小学生は、第2回よりも、第3回の平均時間が伸びています。すばらしいです！

特に、4年生以上は学習時間が伸びた人がたくさんいました。

中学1年生、2年生は、学習時間を伸ばせるように頑張ってください。受験までのカウントダウンが始まります。復習を確実にしていきましょう！

### ★ 1週間の合計学習時間紹介★

1～3年生部門 1位の児童⇒ 21時間30分

4～6年生部門 1位の児童⇒ 32時間30分

