



令和8年7月9日

錦清流小学校

保健室 原田

7月 保健目標

熱中症に気をつけよう

第1回すこやかにしきチャレンジ

6月17日(水)～23日(火)の一週間、すこやかにしきチャレンジで生活習慣改善に取り組みました。宇佐川小学校の児童と錦中学校の生徒とも期間を合わせて一緒にチャレンジしました。

メディア使用時間(1～3年生)

- 1位 原田進士朗(0時間00分)
- 2位 森兼 慈英(0時間35分)
- 3位 沖 碧葉(1時間30分)



メディア使用時間(4～6年生)

- 1位 原田宗太朗(0時間00分)
- 1位 宮内 維吹(0時間00分)
- 3位 河林隆之介(0時間05分)



学習時間(1～3年生)

- 1位 堀江采永(30時間00分)
- 2位 宇川晴登(13時間15分)
- 3位 山本湧大(12時間30分)



学習時間(4～6年生)

- 1位 杉本妃凜乃(32時間30分)
- 2位 堀江 崇仁(28時間50分)
- 3位 宮内 維吹(23時間00分)



体力づくり時間(1～3年生)

- 1位 森兼 慈英(26時間01分)
- 2位 原田進士朗(12時間40分)
- 3位 山本 湧大(12時間00分)



体力づくり時間(4～6年生)

- 1位 数井 結良(35時間07分)
- 2位 堀江 莉緒(21時間30分)
- 3位 原田宗太朗(20時間20分)



睡眠時間(1～3年生) 平日の平均睡眠時間

- 1位 グレンジャー恵菜(10時間49分)
- 2位 原田進士朗(10時間24分)
- 3位 岡本 果希(10時間00分)



睡眠時間(4～6年生) 平日の平均睡眠時間

- 1位 河林隆之介(10時間49分)
- 2位 原田宗太朗(9時間31分)
- 3位 鮎川銀仁朗(9時間14分)
- 堀江 崇仁(9時間14分)



表彰されたみなさんおめでとうございます。3位までと少しの差で4位や5位だった人もいました。みなさんが、このすこやかにしきチャレンジに真剣に取り組んでいることがよく分かる結果でした。期間中は、「睡眠時間なら上位に入れる!」「体力づくり時間は1位がとれそうだからがんばる」という声が聞こえて、がんばっているみなさんを見て嬉しく思いました。

ぜひ、このすこやかにしきチャレンジをきっかけに、日ごろから生活習慣を意識して、元気に毎日を過ごせるように自分で考え行動してみてください。

また、周りのみんなと比べて上位に入ることも嬉しいでしょうが、「前回の自分、去年の自分、普段の自分と比べてどうだったか」もよく振り返ってみてください。早寝ができた日は翌朝気持ちよく目が覚めたり、朝ごはんをしっかり食べた日は元気に過ごせたり、運動をよくした日は夜ぐっすり眠れたりしたのではないのでしょうか。

「自分の健康を自分で守る」「自分の体と心を大切にする」ためにも、ぜひ日ごろから生活習慣に気をつけてみてください。

