

# ほけんだより 7月

令和5年7月18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17日～6月23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。夏休みも生活リズムを整えて、毎日元気にすごしましょう！

### 《早起き》

85.2%

ほとんどの人が、起きる理想の時間、朝6～7時の間に起きていることがわかりました。朝、カーテンを開けて、太陽の光をあびることを夏休みも続けましょう。

### 《早ね》

80.3%

早ねが達成できなかった曜日が多かったのは、「金・土・日」ということがわかりました。どうしても週末は、夜ふかしをしまいがちですが、夏休みも学校があるときと同じ生活リズムですごしましょう。

### 《朝ごはん》

97.5%

ほとんどの人が、毎日朝ごはんをきちんと食べて学校へ来ていることがわかりました。健康的な生活リズムは朝ごはんから始まります。これからも続けましょう。

生活リズムチェックカード	日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)
起きた	○	○	○	○	○	○
7時( )分に起きた	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○
1日( )時間以上、1日( )時間以上の運動をした	○	○	○	○	○	○

### 《メディア》

72.5%

1日の使用時間めあてを4時間以上に行っている人が10.9%いました。ねるまでにメディアからはなれている時間があるのか心配になりました。

つついねる直前まで画面を見てしまいがちですが、しっかりねむることができるように、ねむる30分～1時間前には、画面オフできるといいですね。

### 《運動》

78.0%

サッカーや野球などの習い事やストレッチをしている人が多かったです。ストレッチと一緒に“ゆびのば体操”も続けてやってみましょう。

#### 児童

・メディアの時間を一回だけノーメディアにできた。

・早起きがんばった。夜10時にねるのほむずかしかった。

#### 保護者

・ゲームをせず、体を動かす遊びの時間が増えたのでよかった。

・早くおきるためには、早くねるようにしよう！

## 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かして、朝は好きだけ寝ていたい～」なんて思っていますか？ でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

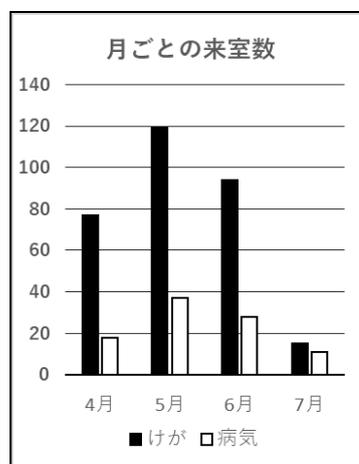
早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

### ☆1学期の保健室来室状況☆

4月10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305人、病気は94人でした。

1学期一番多かったけがは「すりきず」、病気は「頭痛」でした。5月は、運動会があったためか、けがをした人が多く、体調をくずす人も多くいました。

もうすぐ夏休みですが、けがや病気の少ない夏休みを過ごしてほしいです。



## ★おうちの方へ★

### 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7日（金）、健康広報部役員、保護者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、3つのグループに分かれ、『生活リズム』をテ



ーマに、ご家庭での様子やお悩みなどの協議を行いました。メディアの使用時間についてや睡眠時刻、朝食や間食の内容などさまざまな健康課題がみえてきました。

今回みえてきた健康課題が少しでも解決へ向かうことができるように、11月に行われる第2回学校保健安全委員会での講演内容へつなげていきたいと思ひます。