



# にこにこだより

令和6年3月6日  
岩国市立杭名小学校  
ほけんだよりNo.16

今年度も残すところ1カ月を切りました。春が近づくにつれ、少しずつ暖かくなってきていますね。みなさんにとって、この1年間は、どんな1年間だったでしょうか？4月になると、新しい学年や学校になります。よいスタートが切れるよう、この1年間の健康を振り返り、よりよい健康づくりのためにできることを考えてみましょう！

ご協力ありがとうございました！

## 生活リズムチェックカード結果のお知らせ

2月17日(土)~23日(金)の1週間でいった生活リズムチェックカードの結果をお知らせします。数字は、めあての達成率（※下線が今回の結果、かっこ内が前回の結果）です。よりよい生活リズムを身に付けられるよう、これからもがんばっていきましょう★

【早おき】 78.6%(74.3%)

【朝ごはん】 98.2%(94.9%)

【運動】 86.3%(86.9%)

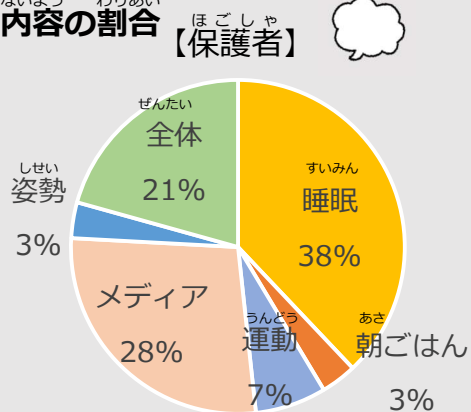
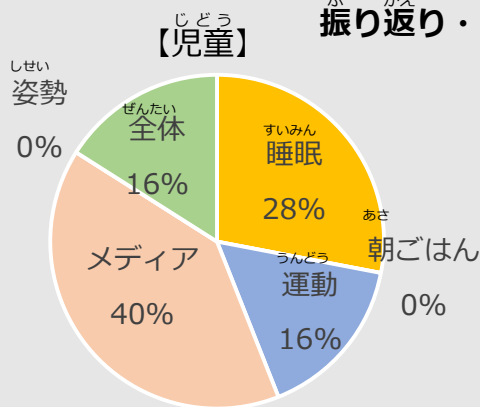
【メディア】 81.0%(77.7%)

【姿勢】 87.5%(80.0%)

【早ね】 79.2%(76.0%)

カード	ねん	ばん
アップ①	めあてをかく	ステップ②
アップ②	めあてがまもれ	めあてがまもれ
11月14日(土)	11月15日(日)	11月16日(月)

## 振り返り・コメントの内容の割合



## 全体を通して...

- 運動以外の全てのめあての達成率が、前回よりアップしていました。生活リズムチェックを通じて、時間や健康を意識した生活に変わっていくことが期待されます。
- 児童のみなさんの振り返りでは、メディアについて、次に睡眠について、保護者のみなさんのコメントでは、睡眠について、次にメディアについて、記入されている割合が高かったです。児童のみなさんも、保護者のみなさんも、メディアや睡眠について課題意識があることがわかりました。
- 休日や、休日の前日にリズムがくずれる人が多いようです。平日と休日ができるだけ同じリズムで過ごせるよう、学校でも指導していきたくと思います。

