



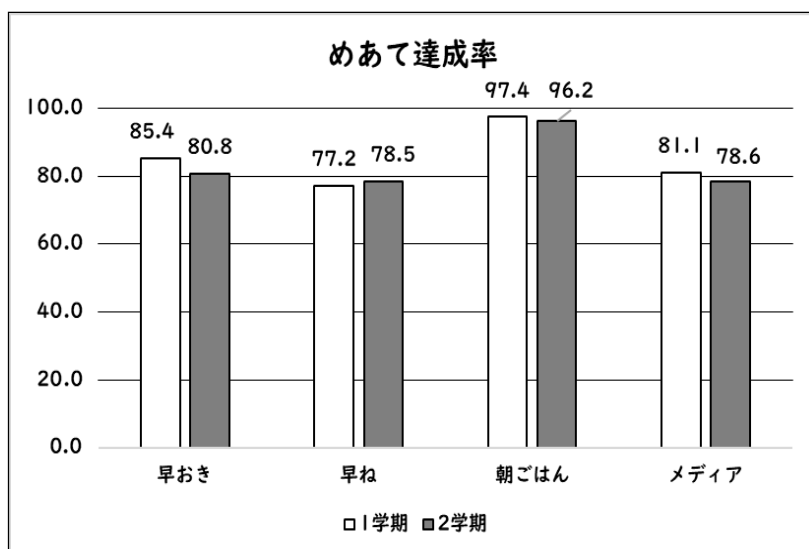
令和6年12月16日 灘小学校保健室 No.10 〈もうすぐ冬休み号〉

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：11月11日～11月17日（灘中学校のテスト期間中）

今年度2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。1学期と2学期を比べると「早ね」のめあて達成率のみ高くなっていました。しかし、「早ね」は、4つのめあての中で最も低い達成率でした。また、「メディア」のめあて達成率は、78.6%で、「早ね」ほぼ同じ結果となりました。



「早ね」のめあて達成率は、78.6%で、「早ね」ほぼ同じ結果となりました。

「メディア」の取り組んだコースで一番多かったのは、「オリジナル」で62.1%でした。「ノーメディア」には、24.3%が取り組んでいましたが、1学期(29.8%)より取り組んだ人が少なくなっていました。

★児童感想

- ・ 休日は早くねることができなかったけど、平日はいつもより早くねて、朝起きるのが楽しだし、スッキリできた。
- ・ ねる1時間前にテレビを見なかった。
- ・ 早くねることができなかったで、10分前からねる準備するようにしたい。

★おうちの人のよ

- ・ メディアは、娯楽系動画をみるためや調べ学習をするためなど時間を区切る難しさを話し合えた。
- ・ メディアをがまんするのが、難しかったけど、学校から借りた本を持って帰ってきてからは、本が楽しくて、ずっと本を読んでいた。

感想をみると、意識して取り組んでいる人が多かったように感じました。こうしたらよかったと自分でしっかりふり返りできていたので、つぎの時ではなく、今日から自分の生活に生かしていきましょう。

※つぎの「生活リズムチェックカード」は、2月10日～2月16日です。

ふゆや 冬休みは〇〇のチャンス！

冬休みがもうすぐ始まります。楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。毎日がお休みのときこそ、いろいろなことができるチャンスです。冬休みのチャンスをものにして、健康にすごしましょう。



寒いからコタツの中で
ゴロゴロ・・・

そんなときこそ、

「運動をする」チャンス！

おいしいものを食べる機会が
増えたときこそ、



「食生活を見直す」チャンス！

休みの日は、ついついゲームをしすぎたり、
動画を見すぎたり・・・
目を休めるために、



「メディアから離れてみる」
チャンス！

！学期の健康診断で「健康診断
結果のお知らせ」をもらったけ
ど、まだお医者さんにみてもらっ
てない人がいたら、



「受診をする」
チャンス！

明日もお休みと思うと、夜おそくまで起きていたり、朝おそくまでねていたり・・・
学校がお休みの日も生活リズムよくすごすために、



「しっかり睡眠をとる」チャンス！

お休みは、あっという間に終わってしまいます。さまざまなチャンスを利用して、充実した冬休みにしたいですね。

☆2学期の保健室来室状況☆

9月1日から12月13日までの保健室来室の様子をまとめました。けがは187人、病気は106人でした。12月に入り、発熱やかぜといった症状でお休みしている人が多くなってきました。インフルエンザでお休みする人も少しずつ出てきています。手洗いやうがいなどをして楽しい冬休みをすごしてくださいね。