

ほけんだより3月

令和8年3月2日 灘小学校保健室 No.13

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 3月のほけんもくひょう*

「自分の生活をふりかえろう」

いつもより気温が高い日が続いている
 と思ったら、先週は雨の日が多かったです
 が、みなさん元気にすごせていますか。

流行していたインフルエンザも少しずつ落ち着いてきていますが、お腹にく
 るかぜでお休みしている人が増えてきました。今年度ものこり1ヶ月。引き続
 き、手洗い・うがいや換気などをわすれないように、元気にすごしましょう。
 また、けがをしないように気を引きしめて学校生活を送りましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
 バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し
 い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ
 ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進
 んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん
 かしても仲直りできた

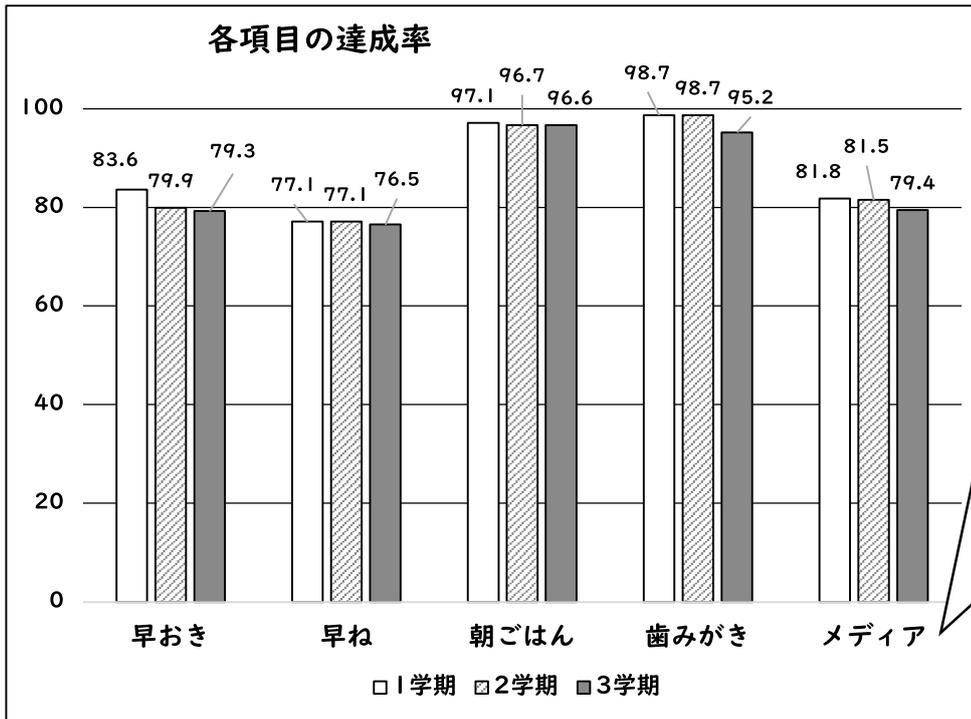


いつも身の回りを清潔
 に保つことができた

『生活リズムチェックカード』結果のお知らせ

★実施期間：2月9日～2月15日（灘中学校のテスト期間）

今年度3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。わざわざではありませんが、すべての項目の達成率が低くなっていました。インフルエンザの流行やいつもより休日が一日多かったことも関係しているのかもしれませんがね。



2学期と3学期のメディアコースを比べたところ、【おいしいごはん】に取り組んだ人が、10.1%増えていました。
【ノーメディア】に一番多く取り組んだ学年は、4年生でした。
1、5年生も同じくらい取り組んでいました。

★児童感想

- ・休日は、朝おきるのがおそくなったり、夜ねるのがおそくなったりしたから工夫しないといけないなと思った。
- ・1、2学期よりは、気をつけて忘れずに取り組むことができた。
- ・土日はさむかったけど、早めにおきることができた。

★おうちのひとより

- ・日ごろから食事中とねる1時間前からノーメディアは続けさせたいな。
- ・自分からノーメディアに挑戦したいと言っていたので、いい機会だった。
- ・ねる前までタブレットを見ていた時間がなくなった。

★おうちの方へ★



『生活リズムチェックカード』取組へのご協力ありがとうございました。2月実施の結果をまとめましたので、お知らせします。それぞれのお子様が、自分自身の生活リズムを意識しながら取り組んでいる姿を生活リズムチェックカードから垣間見ることができました。引き続きご協力をお願いいたします。