

ほけんだより 7月



令和8年7月14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15日～6月21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。今回は、「目の健康」についての項目を入れています。続けて取り組むことが難しかった人もいたようですが、夏休みに向けて、「よい生活リズム」を意識してすごしましょう。

《早おき》

85.2%

昨年の同じ時期よりも、3%高くなっていました。
早おきして、すっきり目覚めることができた人もいました。
早おきをしてゆったりとした朝の時間をつくってみましょう。

81.1%

《早ね》

早ねの達成率が、一番低い結果になりましたが、8割の人が、めあての時刻を達成していました（昨年は、7割）。早くねるために、学校から帰ったら何を先にするかなど考えるといいかもしれませんね。

81.5%

《メディア》

「ねる1時間前からノーメディア」に取り組む人が多くなってきました（40.8%）。目の健康をまもろう大作戦といっしょに取り組んでいきましょう。

生活リズムチェックカード 年

	6月5日	6月6日	6月7日
めあて (1) 毎朝7時に起床	☒	☒	☒
(2) 毎朝7時に起床	☒	☒	☒
朝ご飯を食べた	☒	☒	☒
目の健康をまもろう大作戦	☒	☒	☒
ゲームやタブレットなどメディアの時間を減らした	☒	☒	☒

《朝ごはん》

96.3%

ときどき朝ごはんを食べていない人が増えてきています。一日のスタートは朝ごはんからです。しっかり食べられるように朝の時間をつくるようにしましょう。

《目の健康》

86.3%

約半数の人が、「本や画面と目は、30cm以上はなそう」に取り組んでいました。授業中や宿題をするときもよいしせいに気をつけることができるといいですね。

～ふいふい～

- ・家族全員で遊ぶことで、メディア時間を減らせることが分かった。
- ・メディア機器が使える時間が終わった後に、テレビを見なくなったときは、妹とトランプや読書をした。

～おうちの方から～

- ・テレビとゲームが好きなので、ほどほどに目を休ませる習慣をつけさせたい。
- ・毎日時間を決めて、生活リズムを整えよう。
- ・お休みの日もリズムがくずれることなく、よく寝てよく食べ、元気にすごした。



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（火）に、2学年役員と執行部員の方にご出席をいただき、第1回学校保健安全委員会を開催しました。本校児童の健康について、学校・家庭・地域の方々が話し合う会議です。

～学校からの報告～

- ・新体力テストの結果より
- ・定期健康診断の結果より
- ・生活リズムチェックカードの結果より
- ・食育アンケートより

～話し合い～ 『本校児童の目の健康』



読書やテレビを見たりするときは、部屋を明るくしている。一方で、姿勢が気になる。

利用時間を決めたり、1時間テレビを見たら別の遊びをして目を休ませたり、環境を整えている。一方で、決めた時間が守れないこともある。

視力検査の結果、1.0未満の人の割合が毎年増加している。しかし、受診率が高い。

- ◎ 家庭で「約束」を作ったり、見直したりする。その際、「約束」がまもれるようになり返し声をかけていく。
- ◎ 学校で取り組んでいる『目の健康を守ろう大作戦』を家庭でも取り組んでみる。
＋ 遠くの緑をみる、目のまわりのマッサージ、眼科の定期受診など

ご家庭でも、お子様と「目の健康」について話をしていただき、目の健康を守るためにできそうなことから始めていきましょう！