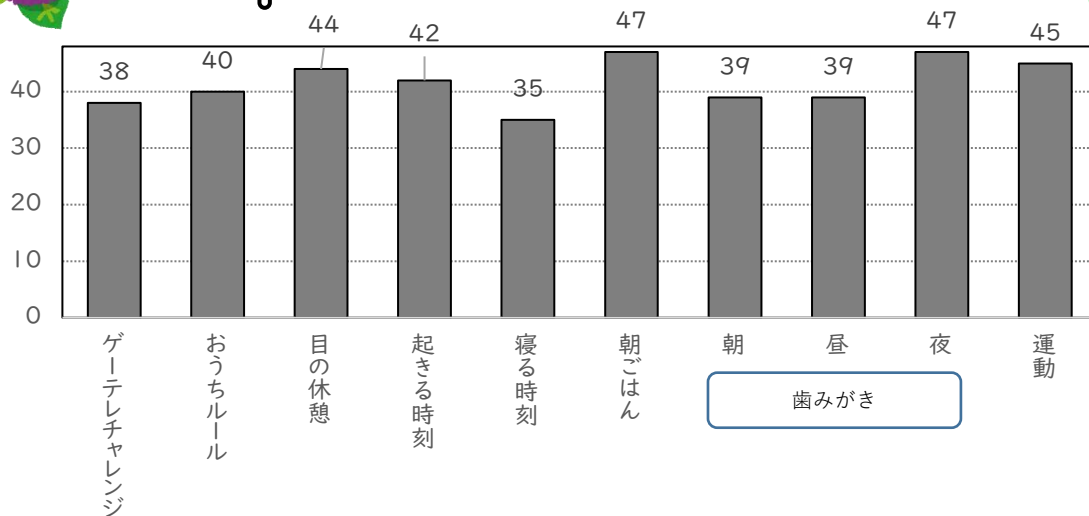


ほけんだより

2023.6.14
昼生小学校 保健室
No.8

5月の健康マスター！の結果

5日間「できた」人の人数



5日間すべてパーフェクトだった人



ねんせい
1年生 3名
ねんせい
4年生 5名

ねんせい
2年生 1名
ねんせい
5年生 5名

ねんせい
3年生 6名
ねんせい
6年生 2名

パーフェクト達成の人は、児童玄関のふりかえりに☆が貼ってあります。

今回の結果は、5日間すべてパーフェクトだった人が、全校で22人と、みなさんとともがんばって取り組むことができたね。1つだけ達成できず、とてもおしかった人もいました。特に「朝ごはん」「夜の歯みがき」は、ほぼ全員がパーフェクトを達成することができました。去年はなかなか達成できなかった「寝る時間」も、多くの人がパーフェクト達成することができました。みなさんのふりかえりは、児童玄関に掲示してありますので、みんなの取り組みを参考にしてみてください。

これから気温がどんどん上がり、暑い日が続きます。健康マスター！以外の日でも、普段から、しっかり眠って、朝ごはんを食べて登校し、元気に1日を過ごしましょう！

明日15日(木)は健康マスター！の取組日です！

「朝は、目覚ましをかけて、自分で起きてみる」「いつもより早くふとんに入る」「いつもよりしっかり歯をみがく」など、自分なりの目標をもって、取り組んでみましょう！



ふりかえりシートの結果



普段の生活の振り返りシートの結果から、給食後の歯みがきをしている人が少ないことがわかりました。きちんと歯ブラシ、コップを学校に持ってきていますか？給食後にすぐ掃除が始まるので、時間がない人もいるかもしれませんね。時間がない時は、昼休みに磨いたり、せめてブクブクうがいをしたりするなど、自分で工夫してみてください。永久歯（大人の歯）は、一生使う大切な歯です。毎食後の歯みがきでむし歯から守りましょう！

また、去年に比べて、早寝・早起きを心がけている人が増えました。これからも頑張って、続けていきましょう。自分の生活を振り返って、自分ができていなかったことは、できるようにがんばりましょう。

〈学校での様子〉

	今年度	昨年度
外で元気に遊んでいる	92%	85%
朝の学習から集中できる	94%	98%
学校で眠くならない	75%	75%
給食後の歯みがきをしている	54%	88%



〈家での様子〉

早起きを心掛けている	96%	83%
朝、すっきり起きられる	79%	69%
朝ごはんを毎朝食べている	88%	90%
早寝を心掛けている	90%	77%
毎日ぐっすり眠れている	96%	96%
朝と夜の歯みがきをしている	94%	92%
テレビやゲームの時間を決めている	79%	81%
ゲームやインターネットをやめられない時がある	33%	42%



保護者のかたへ

お忙しい中、「健康マスター！」の取り組みにご協力いただきありがとうございました。今後も子どもたちが前向きに取り組めるように、学校でも「健康に過ごすことの大切さ」を伝えていきたいと思ひます。より良い生活習慣の自己管理能力を向上させるため、今後も取り組みへのご協力をよろしくお願いします。

