ほけんだより 3

2024.3.25
昼生小学校 保健室
No.18

みなさんにとって、どんな一年間でしたか？ たくさんの経験をして、体だけでなく心も大きく成長しましたね。この1年間の自分の生活や行動を振り返り、新たな気持ちで進級に向けた準備をしましょう。4月から新たな学年で、さらに成長してくれることを期待しています。

保健室 1年間の記録

来室者	ケガ	病気
293人	183人	110人

今年度は、たくさんの人が保健室を利用しました。いろいろな活動が再開され、けがや体調不良も増えました。ケガや病気を防ぐには、「バランスのよい食事」「適度な運動」「ぐっすりと睡眠」がとても大事です。
春休み中も、早寝早起きを心がけて、メディアの時間やルールを守り、健康的な生活を送ってください。

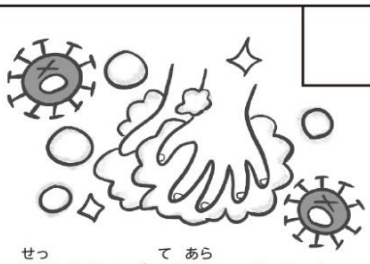
1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね

早寝・早起きができた

毎日朝ごはんを食べた

食後に歯みがきをした


石けんで手洗いをした

元気に体を動かした

友だちと仲よくした

★★★ 2月健康マスター!の結果 ★★★

		パーフェクトの人数								「できた」平均日数			
		1年(10)	2年(3)	3年(9)	4年(9)	5年(8)	6年(9)	全校(人)	(%)	1学期	2学期	3学期	昨年3学期
ゲーテレ	ゲーテレチャレンジ	9	3	7	7	7	5	38	79%	4.6	4.7	4.7	4.5
	おうちルール	10	3	7	7	7	7	41	85%	4.8	4.9	4.8	4.7
	目の休憩	10	3	7	9	7	7	43	90%	4.9	4.9	4.9	4.8
すいみん	起きる時刻	10	3	8	8	6	8	43	90%	4.7	4.9	4.8	4.1
	寝る時刻	10	1	7	6	7	5	36	75%	4.4	4.5	4.4	3.6
朝ごはん		10	3	9	9	8	8	47	98%	5.0	5.0	5.0	4.8
歯みがき	朝	7	3	8	7	6	8	39	81%	4.6	4.4	4.5	4.3
	昼	7	2	5	8	4	6	32	67%	4.3	3.9	3.8	3.8
	夜	10	3	8	9	8	8	46	96%	5.0	5.0	4.9	4.9
運動		9	3	8	9	6	7	42	88%	4.9	4.8	4.8	4.6

みなさん1年間、「健康マスター!」をよくがんばりましたね! とくに「朝ごはん」「夜のはみがき」は、ほとんどの人がパーフェクトを達成することができました。また、「起きる時刻」「寝る時刻」という睡眠に関係するミッションも去年よりも「できた」の平均日数が増えました。しっかり眠って、疲れをとることは、心や体の健康にとって、とても大切なことです。これからも続けていきましょう!

「昼の歯みがき」は、パーフェクトの人数も「できた」の平均日数も少なかったです。来年度は、給食の後も歯みがきができるように、がんばりましょう!

今年度の取組では、16人の人がすべてのミッションのパーフェクトを達成することができました。パーフェクト達成できた人には、全校帰りの会で保健委員会から、賞状とメダルを渡させていただきました。

保護者の方も一年間、一緒に取り組んでいただきありがとうございました。今後も引き続き、健康に関する取組へのご理解・ご協力をお願いいたします。