

# ほけんだよい

令和2年6月17日 No.6  
舞鶴市立吉原小学校保健室  
おうちの方と一緒に読みましょう

6月のほけん目標

歯を大切にしよう

## 「リズムある生活」の取組を行いました！

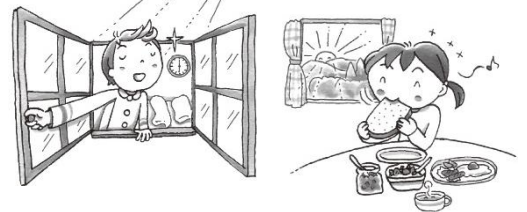


5月25日(月)から31日(金)の7日間、リズムある生活(生活点検)を行いました。

めあてをもって取り組むことはできましたか？

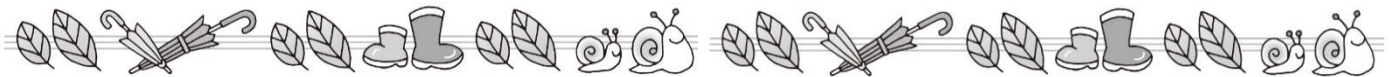
学校が再開して、もうすぐ1か月がたちます。そろそろ疲れがでてくるころではないでしょうか。点検は終わりましたが、早ね・早起き・朝ごはん、こまめに水分補給することを心がけ、これからも規則正しい生活を続けていきましょう。

裏面に、全校のリズムある生活の集計結果を載せています。



～児童の感想より～

- ・〇がたくさんつくようがんばりました。
- ・ねる時間が遅かったので、リベンジしたいとおもいました。



## みんなでがんばった！ハンカチ・ティッシュ・つめチェック！

ハンカチ・ティッシュ・つめチェック						
	6/8月	6/9火	6/10水	6/11木	6/12金	
1年	ハテ	つ	ハテ	つ	ハテ	つ
2・3年	ハテ	つ	ハテ	つ	ハテ	つ
4年	ハテ	つ	ハテ	つ	ハテ	つ
5年	ハテ	つ	ハテ	つ	ハテ	つ
6年	ハテ	つ	ハテ	つ	ハテ	つ

健康委員会

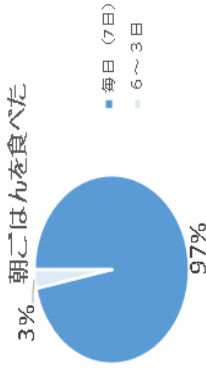
6月8日(月)から12日(金)に、健康委員会の取組で、「ハンカチ・ティッシュ・つめチェック」を行いました。

健康委員が、朝の健康観察の時間に各教室へ行き、きれいなハンカチとティッシュを持ってきているか、つめは短く切っているかを調べました。

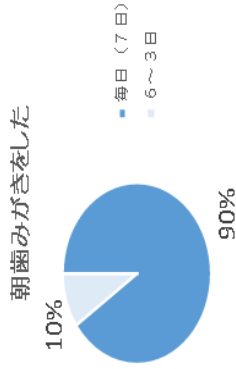
最初はなかなかそろわなかったのですが、毎日お昼にその日の結果を放送し呼びかけを続けて、最終日。なんと全員が3点セットを持つことができました！(結果発表のときは職員室まで歓声が聞こえました！)

からだを清けつに保つために、ハンカチ・ティッシュを持つことや、つめを短く切ることは大切です。取組が終わっても、忘れずに持ちましょう。

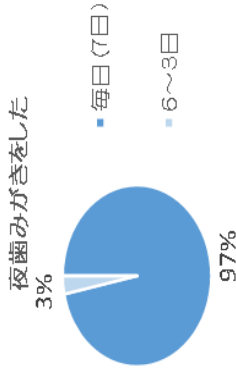
クラス全員が持ってきていたら、王かん・メダル・トロフィーを貼ります！



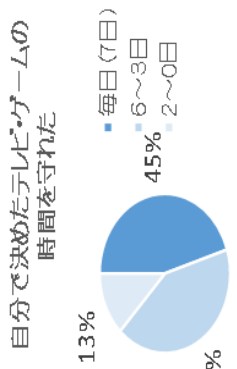
・毎日しっかり朝ごはんを食べた児童がほとんどでした。  
朝ごはんを食べることは、脳や体を目覚めさせ、体力・集中力を高めることにもつながります。児童が持っている力を最大限に発揮するために、とても大切な役割を担っています。



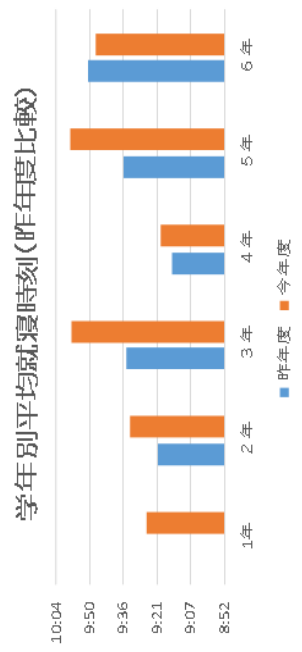
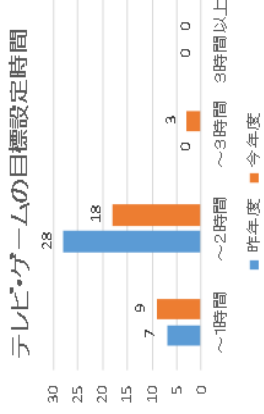
・昨年、同時期に行った生活点検よりも、毎朝歯みがきをした児童が大幅に増加しました。(前回81%)  
・寝ている間に口の中で雑菌が繁殖するたため、起床時の口内環境は悪くなります。起きてすぐの歯みがきがきびくびくがうがいは、口内の健康を保つために大切です。



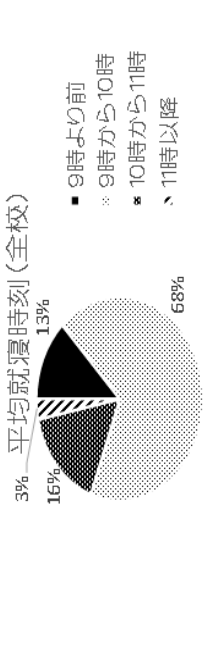
・毎日夜の歯みがきをした児童も、さらに増加しました。(前回92%)  
睡眠中は唾液の分泌が少なく、むし歯がでやすいため、夜の歯みがきとはとても重要だと言われています。みがき残しのないように、鏡を見ながら一本一本丁寧にみがきましょう。



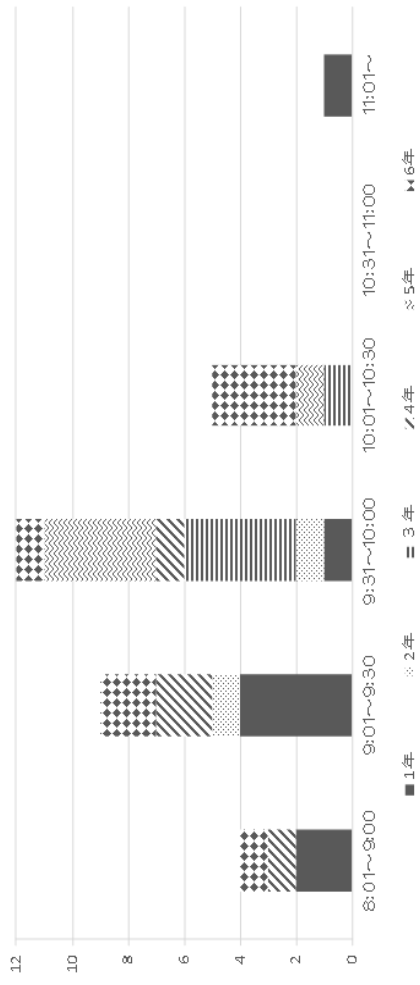
・昨年同時期の集計結果ではテレビ・ゲームの目標時間を2時間以上に設定している児童はいませんが、今回8名に増えていました。  
・自分で決めた時間を毎日守れた児童は、昨年と比べて10%減少しました。  
・特に土日に、テレビ・ゲームの時間を守れない児童が多かったです。



・昨年度の同時期の生活点検の時よりも、ほとんどの学年が平均就寝時刻が遅くなっています。  
・児童のほとんどが10時半には寝ることができました。



よしはらっ子の平均就寝時刻(学年別)



〈まとめ〉  
朝ごはんや歯みがきについては、毎日守れている人が90%以上と高く、昨年度よりも増加しています。基本的な生活習慣が確立されてきているように感じます。  
しかし、自分で決めたテレビ・ゲームの時間が守れず、就寝時刻が遅くなってしまったという課題もありました。春からの外出自粛期間もあり、おうちで楽しめるコンテンツに夢中になってしまいがちですが、少しずつ子どもの生活リズムに戻していかなければなりません。ご家庭で子どもたちと一緒に時間を決めていただき、お声掛けをよろしくお願ひいたします。  
お忙しい中、生活点検の取り組みにご協力いただきありがとうございます。