

ほけんだよ!

平成30年12月21日冬休み号
新神田小保健室 No. 12
☆おうちのひとと読みましょう☆

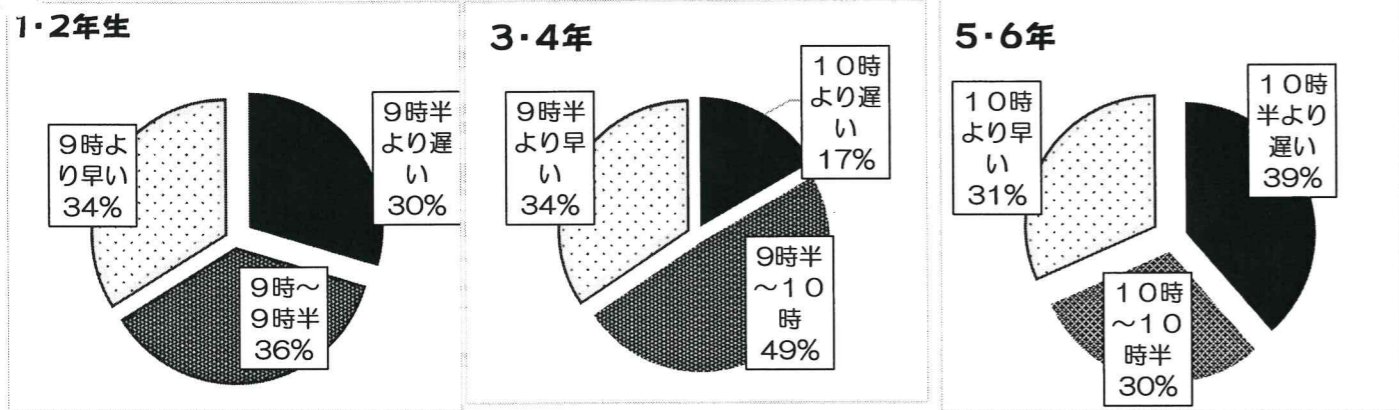
ぐっと冷えて、寒さが身にしみる季節になってきました。金沢市ではインフルエンザによって学級閉鎖をした学校も出始めました。
本校もかぜの症状による欠席者が少しずつ増えています。冬休みに入りますが、早寝・早起きの生活習慣をくずさずに、元気に過ごしてくださいね。新年にみんなと会えるのを楽しみにしています。

☆毎日の生活チェック結果☆

12月に、毎日の生活チェックを行いました。本校では、学校全体で朝食と睡眠を特に重点的に取り組んでいます。

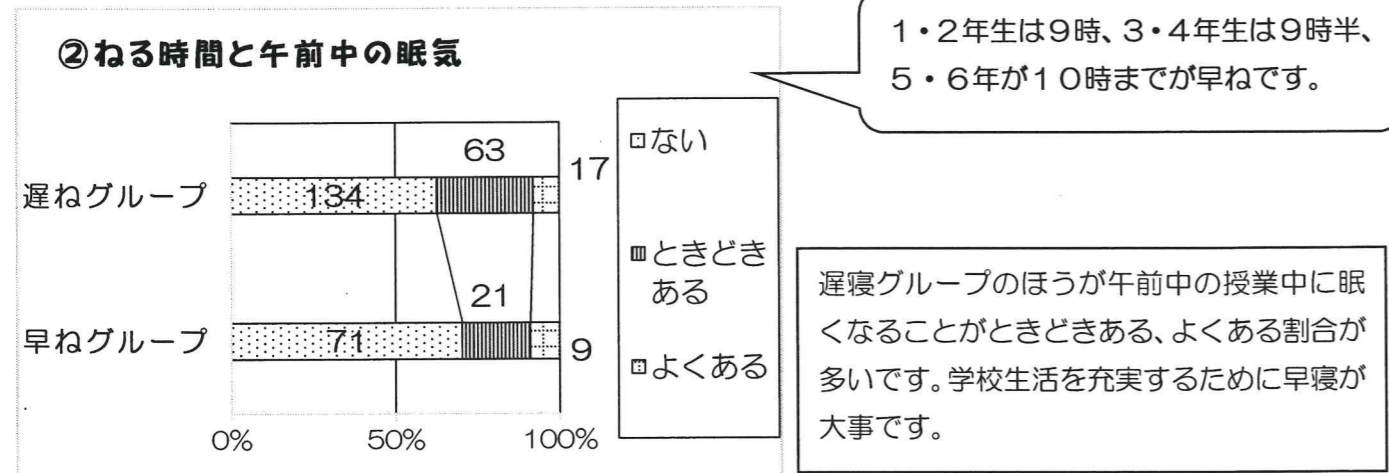
ねる時間を意識しよう!

①何時にねますか?



1・2年生は9時まで、3・4年生は9時半まで、5・6年生は10時まででねることが目標です。しかし、約3割の人しか決まった時間にねることができていません。目標の時間より少し遅くねている人も多く、もう少し早く眠れるようにご家庭でも時間を意識してみてください。

ねる時間がおそい人は、午前中の授業がねむい!



ねる時間のおそい人は「宿題」「なかなかねむれない」「テレビ」が理由

理由	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
勉強・宿題	5	3	1	1	8	11	29
なかなか眠れない	6	6	2	1	4	8	27
テレビ・ビデオ・DVD	9	0	0	4	4	9	26
家に帰る時間が遅い(習い事など)	5	6	3	3	5	3	25
ゲーム	2	1	1	2	5	8	19
家族の寝る時間が遅い	3	0	0	1	1	3	8
なんとなく夜ふかし	1	0	0	1	0	3	5
ネット・メール	0	1	0	0	0	4	5
おもちゃで遊ぶ	2	1	0	0	0	2	5
お出かけ	2	3	0	0	0	0	5
読書	0	1	0	1	0	1	3
その他	0	3	1	1	0	1	6

「勉強・宿題」「なかなか眠れない」「テレビ・ビデオ・DVD」「家に帰る時間が遅い(習い事など)」の理由が多いです。また、家族のねる時間が遅いことも理由としてあります。時間の使い方や、家族での夜の過ごし方など、冬休みにぜひ話してみてください。

5つの目のイラスト

おやくそく

- の中にはどんな文字が入るかな? (Let's Try!!)
- とりすぎ注意 (ごちそうWEEK)
- うわくに負けない (ダメ。ゼッタイ。)
- んな元気で新年に会いましょう (☆HAPPY NEW YEAR☆)
- すんでお手伝い (かぞくみんなでのしくやろうよ)
- すみのあいだも早寝早起き (おはよー)