

ほけんだより 2月

桜谷小
保健室
H31.2.5

町内ではインフルエンザ、胃腸かぜの欠席が出ています。本校は今週からインフルエンザ1名、高熱で欠席している人がいます。これから発症する傾向にあるように思われますので十分に注意してください。(4日現在 町内のインフルエンザによる欠席は26人)

時間を見ながら〇〇した！ けんこう週間



けんこう週間には、おうちみなさんにご協力いただきありがとうございました。今回も自己採点をつけてもらいましたが、9月にくらべて「自分がんばった！」と意識して取り組んでいた子どもたちが多かったです。

特に、時計を気にして行動した人、何時までに〇〇をする、と決めていたおうちもあって、「時間」をじょうずに使っている人がいました。また、子どもたちへの励ましも多く努力して

いることが感じられました。

「こんなくふうをしたよ！」と、やっていた子どもたちを紹介します。「こんな方法があるんだ〜」と、生活に取り入れるヒントにもなると思います。

これからも健康の課題にむけて取り組んでいきます。またこの週間を通して、生活リズムを整えることは、すべての「病気の予防」にもつながることです。睡眠、食事、運動は健康の基本。学童期からしっかり身につけさせていきましょう。

こんなくふうをしたら できるようになった！

1・2年生

★いつも8時を目標にしています。少しでもテレビをみられるようにご飯を早く食べたり、明日の用意をしたりして工夫していました。えいた君のお母さん

★金曜日だけは、ゆっくり家族と過ごすようにしました。はじめ君のお母さん

★めざまし時計を使ったら起きれるようになりました。まいかさんのお母さん

★ゲームは与えていないので百人一首やなわとびやビーズ作りを楽しんでいました。

かなはさんのお母さん



- ★ゲームをやめる時間を決めたらちゃんと動けた。みきと君
- ★目ざましをつけたらおきられた。たくみ君
- ★時計を見てじゅんぴをしたら、ちょっとずつできるようになりました。かのんさん
- ★ゲームを8時よりあとほしなは、8時にアラームをかけるようにした。ここなさん
- ★早くねる気もちで行動しました。そうすけ君
- ★「おかあさん、みといてよ」と言ったら、見といてくれたからわすれものをしなかった。にいなさん



3・4年生

- ★早く起きると朝ごはんを早く食べれた。りんさん
- ★できるだけ早くおふろにはいる。はると君
- ★ねている時間をぴったり9時間にしたら9時間後に起きれた。しょうご君

- ★早くねられるように明日のじゅんぴを早くした。かいと君
- ★9時半までにねるために、9時20分にねる準備をして30分にねれるようにした。しょうま君

5・6年生

- ★紙をみえるところにおいたら「あっ」となって意識していた。しゅう君
- ★時計をこまめに見た。ともちか君
- ★ゲーム対策は時間を気にするとできた。いつき君
- ★早めにねたら早く起きれた。しずくさん
- ★意識することで夜8時以内にゲームを止められた。はると君

おうちの人から うれしいことば

- ♥前よりも自分で意識して早くねられるようになってきたと思います。この調子でがんばってほしいです。井上さん
- ♥時間を気にしながら生活していて、バタバタと急いで次の日の用意をしていました。時計を見ながら生活できていたのでよかったです。終さん
- ♥1週間、早ね早起きが自分でできていました。中野さん
- ♥起きること、ねることは自分でがんばっていました。森さん
- ♥怒りながらも守れたことの方が多くてうれしいです。これからもがんばろうね。川原さん
- ♥今週は一度も起こすことなく自分で起きてきてえらかったよ！横山さん



◆毎日ががんばったね。「起きて～時間よ」と声をかけるだけで、すぐ起きるので助かっています。この調子でがんばってね。神川さん

◆寒い中、毎日ががんばって起きていました。がんばったね。鈴木さん

◆自分で起きようとしていてすごかったね。塚本さん

◆毎日早起きできたし、しっかり朝ごはんも食べてよかったです。西村さん

◆早く起きて少し本を読んでから、朝ごはんを食べるよい習慣ができました。遠城さん

◆毎日8時以降ゲームテレビなしでがんばったね。神川さん

◆きちんと起きる時間も寝る時間も守れていたのですばらしい！！起きてからもさっさと行動できてよい感じだね。細川さん

◆ゲームの約束をしっかりと守っていてよかったです。寺本さん



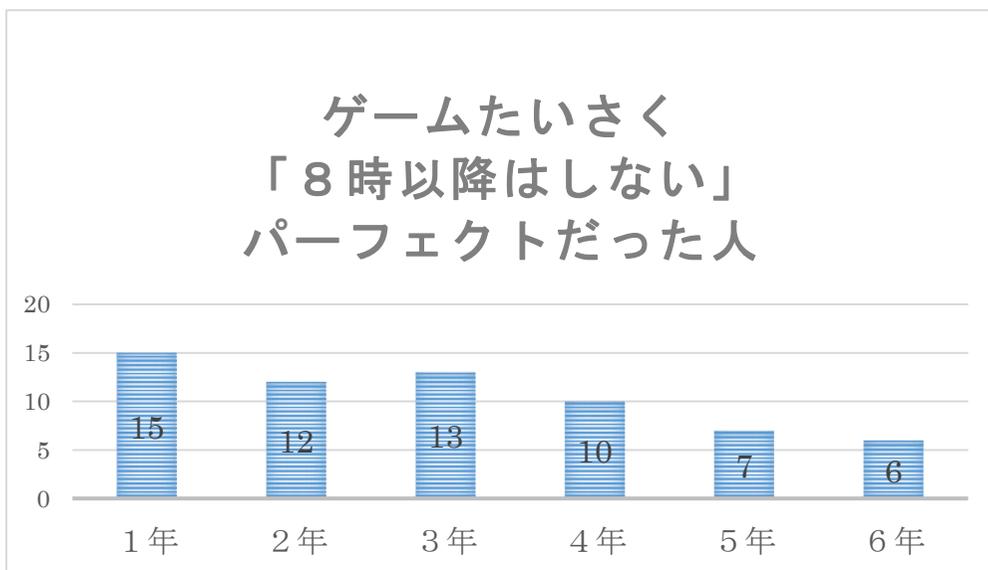
◆この1週間は〇がつけられるようがんばってました。山村さん

◆起きたら朝ごはんもいっぱい食べて着替えてすごくバッチリです。川原さん

◆時間の使い方を考えて動けるようになってきたかなと思います。武本さん

◆朝寒くて起きるのがつらいけど、がんばって起きられてるね。堤さん

●けんこう週間表が出せていない人は89人中6人（病気欠席等）でした。



9月のけんこう週間とくらべると、寝る時間が早くなっていました。

× 1年生では、10時に寝ていた人が1人いました。

○ 2年生では、10時以降にねていた人が5人から1人に減少しました。

○ 4年生は10時以降にねていた人が4人から2人に減少しました。

全体的では、極端に遅くなったりした人はいませんでした。

「10:00~10:29」の枠は「10時に寝た」人たちです。10時以降に寝た人はいませんでした。

「ゲームたいさく」やおうちでの約束を守って、寝る時間になったらふとんに入れるようにしましょう。

ねた時間

