



桜谷小

保健室

H30. 9. 26

おとうさんのゲームは 30 分！～けんこう週間から～

けんこう週間には、おうちみなさんにご協力していただきありがとうございました。協力の内容はさまざまでしたが、大半が「自分で起きられなかったら起こしてもらおう」でした。少数派には、「仕上げみがきをしてもらおう」「声をかけてもらおう」「みんなで9時半にねる」「ねる前にテレビを消す」「ゲームの時間を決めてもらおう」「食事のときはテレビを消してもらおう」「親子で早くねる」「おとうさんのゲームは30分」と微笑ましいものまでありました。家族で話し合って頑張ってみる、助けてもらおうと



できる、できることが自信につながり、健康な生活の形が出来上がります。

けんこう週間は、全校みんなが1つのことに向かってがんばることに価値があります。子どもの健康的な生活に関心をもって高めあっていきましょう。・・・子どもたちの感想からヒントになるものが見つけれられると思いますので読んでみてください。(○子ども、♥おうちの人の感想です)

み～つけた！こんなことをしたら できるようになった

○6時まで起きるために5：59にアラームをかけると急いで起きようと思うようになることがわかったので起きられるようになった。吉沢しょうまさん

○早く用意をすると早くねられた。持田あおいさん

○目覚まし時計を使えばできるようになった。細川るかさん

○早く起きて朝ごはんをしっかりと食べると元気に学校に行けるようになった。東川あゆむさん

○ゲームの時間を決めたらできた。吉本あゆむさん

○少し早く起きて朝ごはんを食べるようになった。加納ゆうやさん

○朝日を感じることができるようカーテンを開けてねた。秋元ゆうたろうさん

○時間を見ながら動くようにしました。北川ゆなさん

○はみがきの時間を決めたから早く仕上げができた。神川そらさん

○6時に起きると用意が早く終わった。井阪かなさん



○おふろに早く入って時計を何回も見ました。鈴木りんさん



○目ざまし時計をセットしたら起きられた。宇田ななさん

○みんなでいっしょに「おやすみ」と言ったらねられた。

川西しほさん

○9時30分にねると思ってやれば、10時にはねられた。

川原ともちかさん

○おふろから上がったらずぐにはみがきをするようにした。

武本りゅうきさん

○早くねたら早く起きられた。森そうすけさん

○それがきほんと思ってできるようになった。榎るうさん

○毎日10時まで寝たら、6時半までに起きられることがわかった。寺本はるとさん

○家の人と協力したからできた。西尾まやさん

○はやくふとんにはいってねました。本道あいりさん

○しゅくだいをはやめにしたからよかったです。遠城れいなさん



♥健康週間のおかげで、朝は自分で起きて身支度ができるようになりました。5年奥野さん

♥早く寝るように中学生の姉にも協力してもらいながら家族でがんばりました。1年奥野さん

♥テレビとゲームの時間が守れたのでこのまま続けられたらいいなと思います。小林さん

♥約束を守る経験ができてよかったです。1年岡村さん

♥起こす日もあったけど自分で起きようとがんばっていました。堀井さん

♥だんだんと自分のことは自分でできるようになってきたのでうれしく思っています。細川さん

♥寝る時間が遅いと次の日がつらそうなので毎日早く寝られるといいです。榎さん

♥自分で決めたことはしっかりと守ることができました。武本さん

♥自分で時間を確認して夜寝る習慣はついてきました。森さん

「メディアの約束」は むずかしい？

前回のけんこう週間で「メディアの約束が守れていない」人が半数いました。今回は期待していたのですが、半数の子どもたちがゲームの時間が守れていない箇所には○をしていたのが目立ちました。「ゲームの約束はもう一度しっかりと話し合っ
て決めたい!」「夜にゲームをするとぐっすり寝られないのでしない!」等、おうち
の方からの反省も寄せられ苦心されている様子がうかがえました。メディアに左右
されない生活をめざしたいものです。

歯医者さんにいきました！

「歯医者さんにいきましょう」と呼びかけてきた
や治療中の人も含めて61人中51人（83%）が

3年生は治療が
終わったよ！

人
た。

その中で「むし歯があると通知を受けたので
行きましたが、むし歯はありませんでしたと
言われました！」とお返事をいただいたおう
ちがあります。

歯科医の見立てには違いがあることは確か
です。学校の健康診断は、ふるい分けのスク
リーニングです。異常や病気の可能性の有無
を調べています。むし歯が見つかった場合は
かかりつけ医で処置等をしてもらっていただ
くようお願いします。

特に、診察が滞っているおうちは、最低1
年に1回は診察を受けられることをお勧めし
ます。日頃の給食後のはみがきや夜のはみが
きの定着化には子どもたちのがんばりが見え
ます。おうちのみなさん方の支えが成果とし
て出てきていると確信しています。

