



ほけんだより

令和7年2月10日(月)
加茂市立七谷小学校
保健室

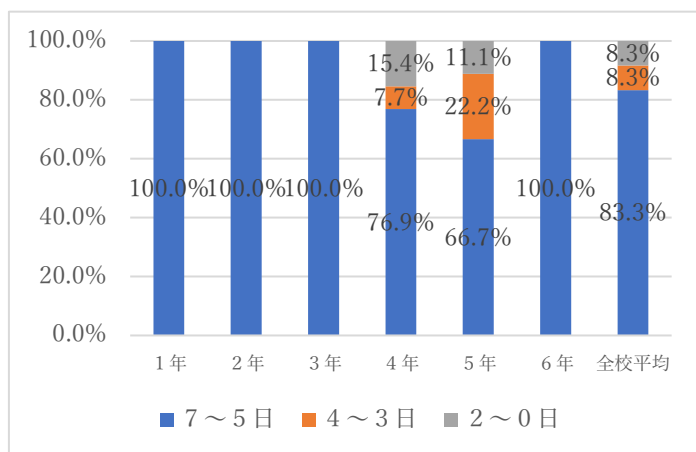
元気いっぱいばっちり週間の結果が出ましたので、ご報告いたします。

今回は、特に知ってほしい項目の結果を掲載しました。ぜひ、コメントもあわせてご覧ください。

第3回 元気いっぱいばっちり週間 結果(1月17日～1月23日)

★黄色のマーカーがひいてある項目は、これからとくにがんばってほしいところです。

①朝、決めた時刻に起きることができたか。

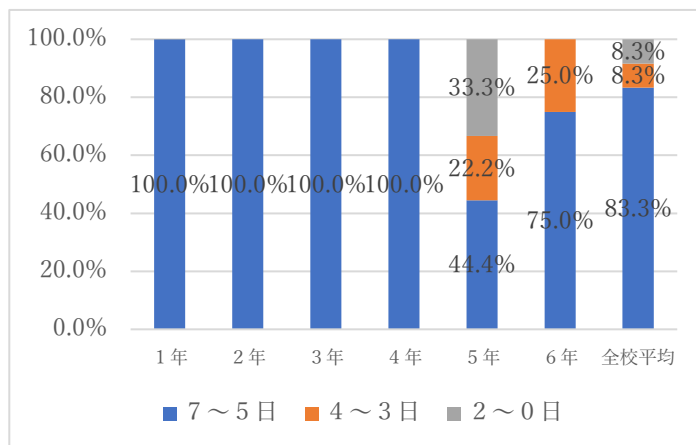


4年生と6年生で朝、決めた時刻に起きる人が前回より増えました。

下学年は、前回に引き続き、決めた時刻に起きることができているようです。よい習慣が身についています。

早起きは、一日を元気に過ごすための一歩です。寒い日が続きますが、ぜひ、ばっちり週間が終わっても続けてほしいです。

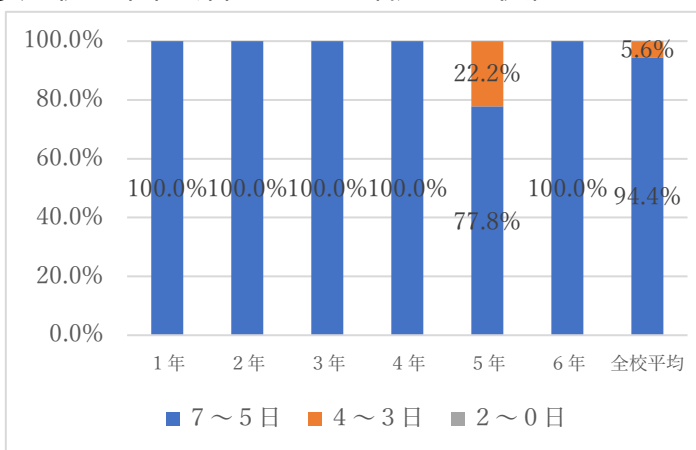
②バランスの良い朝ご飯は食べたか。



高学年では、決めた時刻に寝ることができていない児童が、バランスのとれた朝食を食べていない傾向にあります。

一日元気に過ごすためには、朝ご飯は不可欠です。できるだけ、時間に余裕をもって、食べられるようお声がけください。

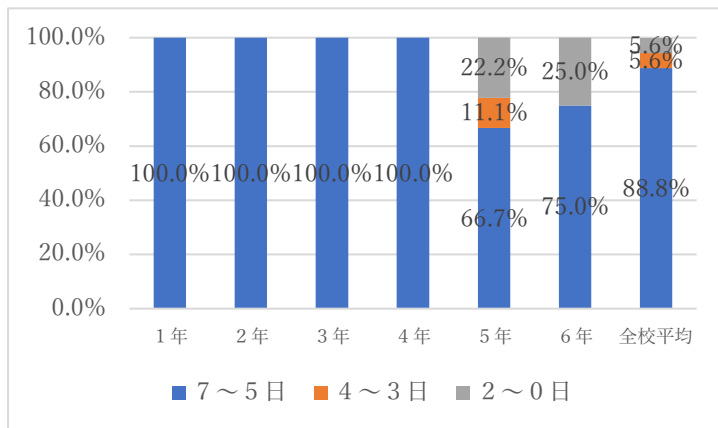
③食後に歯を磨いたか。(朝・昼・夜)



全体的に、毎食後の歯みがきの習慣がついているようです。

永久歯に生え変わってから3年くらいは、歯はまだ柔らかく、むし歯になりやすいです。しあげ磨きや歯ブラシの点検などをお願いします。

④決めたメディアの使用時間を守ることができたか。

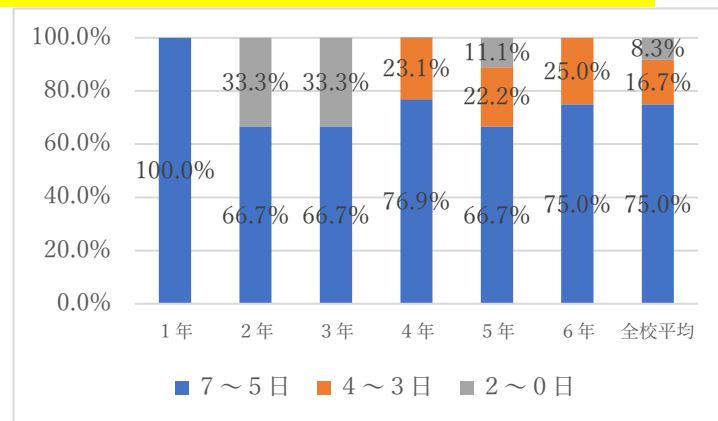


今回一番よい変化があったのが、メディアの使用時間です。

上学年では、多くの人がメディアの使用時間を30分～1時間短く設定し、それを守っている人がほとんどでした。下学年も、前回に引き続きメディアの使用時間は2時間以内でした。

これからもお子さん自身でメディアコントロールができるように、ご家庭でもメディアとの付き合い方や、使用する上での約束をお子さんと話し合ってください。

★⑤夜、決めた時刻に寝ることができたか。



小学生の睡眠時間は、9時間以上がよいとされています。この時間は、体や脳、そして心が成長するためのホルモンが必要量出のにかかる時間です。ホルモンは、深い眠りの時に出ます。深い眠りに入るのは、寝てから1時間から3時間とわれています。

お子さんが十分な睡眠をとれるように、ご家庭でも生活のリズムや環境を整えてあげてください。

ぐっすり3Daysが始まります！

ぐっすり3Daysの日程と内容をお知らせします。この取組は、望ましい睡眠時間の確保のために行うものです。ご家庭でも声掛けなどご協力をお願いいたします。

<日程>

2月18日(火)～2月20日(木)

<方法>

朝、学校で前日の就寝時刻をタブレットで入力します。

自分の睡眠時間を確認して、睡眠時間確保の意識づけを行います。

<基準>

基準になっている就寝時刻と起床時刻は、学校で推奨している時刻となっています。

睡眠時間は、小学生の睡眠時間は文部科学省では、9～12時間が理想とされています。

就寝時刻	起床時刻	睡眠時間
低学年 21時	低学年 6時半	低学年 9時間半
中学年 21時半	中学年 6時半	中学年 9時間
高学年 22時	高学年 6時半	高学年 8時間半

