



# ほけんだより

令和8年8月31日(月)  
加茂市立七谷小学校  
保健室

## 「第2回 元気いっぱいばっちり週間」がはじまります！

新学期が始まりました。夏の暑さによる疲労や、長期休業中の生活習慣の乱れから、この時期は心身の不調が出やすくなります。

本校では、子どもたちが生活リズムを学校モードにもどし、毎日を健康に過ごせるよう、9月8日(火)～9月14日(月)に「第2回 元気いっぱいばっちり週間」を実施いたします。

取り組みへのご協力をよろしくお願いいたします。



### 〈 第2回 元気いっぱいばっちり週間の流れ 〉

|                        | 児童の取組                                                                                                  | おうちの方にしていただくこと                                                                                                                                               |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/31(月)<br>～<br>9/4(金) | ①事前指導を受ける。<br>②カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】の欄を記入して先生のチェックを受ける。(3～6年生)<br>※(1・2年生はおうちの人と記入)<br>③ばっちりカードを持ち帰る。 | 〈1・2年生〉<br>○お子さんが、カードを持ち帰ったら、カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】の欄を <b>一緒に記入</b> をして、押印をお願いします。<br>〈3～6年生〉<br>○お子さんが、カードを持ち帰ったら、カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】を一緒に確認して、押印をお願いします。 |
| 9/7(月)<br>まで           | ①カードに記入した【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】をおうちの人と確認する。<br>②担任に提出する。                                                   |                                                                                                                                                              |
| 9/7(月)                 | ○ばっちりカードを持ち帰る。                                                                                         |                                                                                                                                                              |
| 元気いっぱいばっちり週間スタート！      |                                                                                                        |                                                                                                                                                              |
| 9/8(火)<br>～<br>9/14(月) | ①目標時刻・時間、めあて・作戦を意識して過ごす。<br>②できたかどうかを、○か×でチェックする。                                                      | ○お子さんへの声掛け等のご協力をよろしくお願いいたします。                                                                                                                                |
| 9/14(月)<br>～           | ①振り返りを記入する。<br>②おうちの人に一言書いてもらう。                                                                        | ○お子さんの頑張りをほめたり、生活改善のためのアドバイスを書いたりしてください。                                                                                                                     |
| カード提出メ切 9/18(金)まで      |                                                                                                        |                                                                                                                                                              |

### ☆ぐっすり3Days(予告)

ばっちり週間後も良い習慣を続けるため、2学期も「ぐっすり3Days」を実施します。  
詳細は決まり次第、お知らせします。



## Ⅰ 学期 学校評価アンケート結果より



アンケートの「ご家庭で決めた就寝時刻を意識して寝ていますか」という質問に対し、肯定的な回答は以下の結果となりました。

○ 子どもたち : 97% (31人中 30人)

○ 保護者の皆様 : 77% (30人中 23人)

子どもたちの約 9 割以上が「自分なりに早寝を意識できた!」と達成感を感じています。その一方で、保護者の皆様からは「就寝時間を守れることが少ない」「最近寝る時間が遅くなっている」という声も寄せられました。

子どもは「意識しているつもり」、大人は「守れていないと感じる」この認識のズレは大切なポイントです。この機会にぜひ、ご家庭でのルールや過ごし方について親子で話し合ってみてください。

### 今日からできる声かけ&環境づくり

#### 就寝時刻が来たら「部屋を暗くする」

- ・照明を落とすことで、体と心が自然と「お休みモード」に切り替わります。

#### スケジュールを一緒に見直してみる

- ・「決めた就寝時刻に寝るには、お風呂やご飯は何時がいいか」など、子どもと一緒にスケジュールを整理してみるのも効果的です。



子どもたちの「頑張りたい!」という意識に、おうちの方の温かいサポートが合わされば、生活リズムはさらに定着していきます。学校でも継続して指導を行っていきますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 発育測定のお知らせ

各学年の週予定等でもお知らせしておりますが、以下の日程で発育測定を行います。保健室からのお知らせが直前となってしまう申し訳ありません。ご協力をよろしくお願いいたします。

#### 【日時】

9月1日(火)

#### 【服装】

体操着(半袖・半ズボン)

#### 【お願い】

身長を正確に測定するため、髪の毛は頭の上(高い位置)で結ばないようご協力をお願いいたします。

#### 【結果について】

測定の結果は、後日「発育のようす」をお配りしてお知らせいたします。

