

# ほけんだよい

令和3年12月23日  
市橋小学校保健室  
No. 10



いよいよ、みなさんが楽しみにしている冬休みが始まります。昨年度は、長い休校期間の影響で、とても短い冬休みでしたが、今年度はいつも通りの冬休みです。いろいろなことを計画している人も多いと思いますが、楽しい冬休みにするためには、体が健康でないとはいけません。お休みの日でも、いつもと変わらない規則正しい生活をして、健康で楽しい冬休みを過ごしましょう。



外出先で・・・

家で・・・

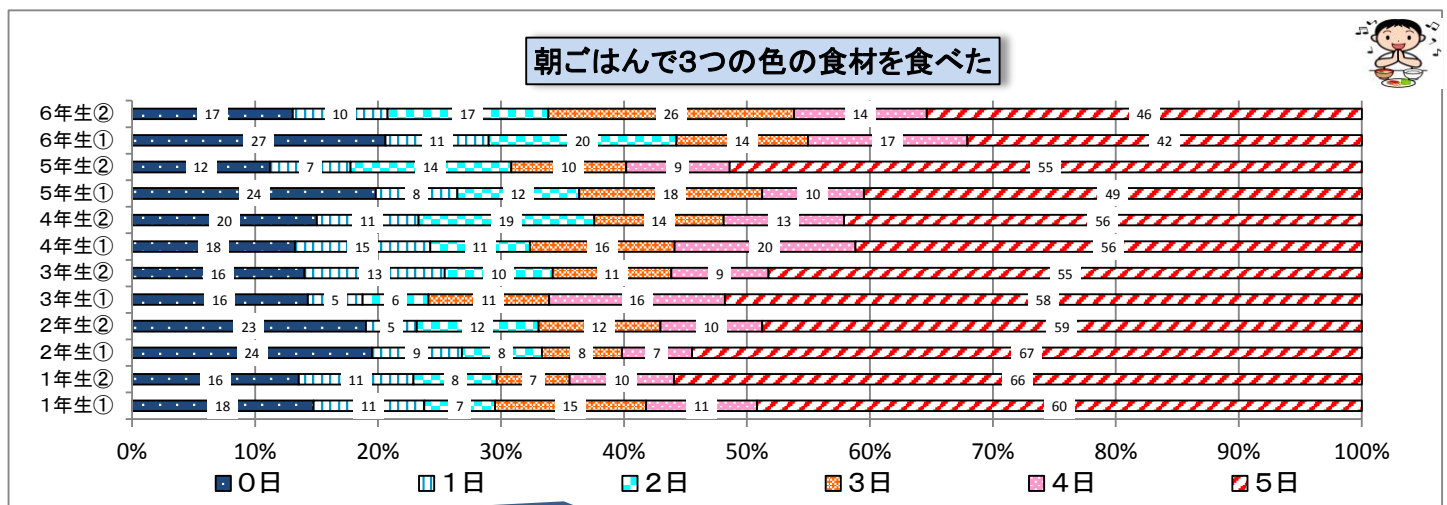
1. マスクをする。
2. 消毒をする。
3. 人ごみをさける。(ソーシャルディスタンス)
4. 気温に合わせて衣服を調節する。
5. 雨や雪に濡れない。

1. 外から戻ったときや食事の前に手洗い・消毒をする。
2. 部屋の空気をきれいに保つ。(保温・保湿)
3. ぐっすり眠って疲れをとる。
4. バランスよく何でも食べる。
5. 朝と寝る前の歯みがきをして、口の中を清潔に保つ。

## 保護者のみなさまへ 「生活リズムチェック」1・2回目比較 (学年別)

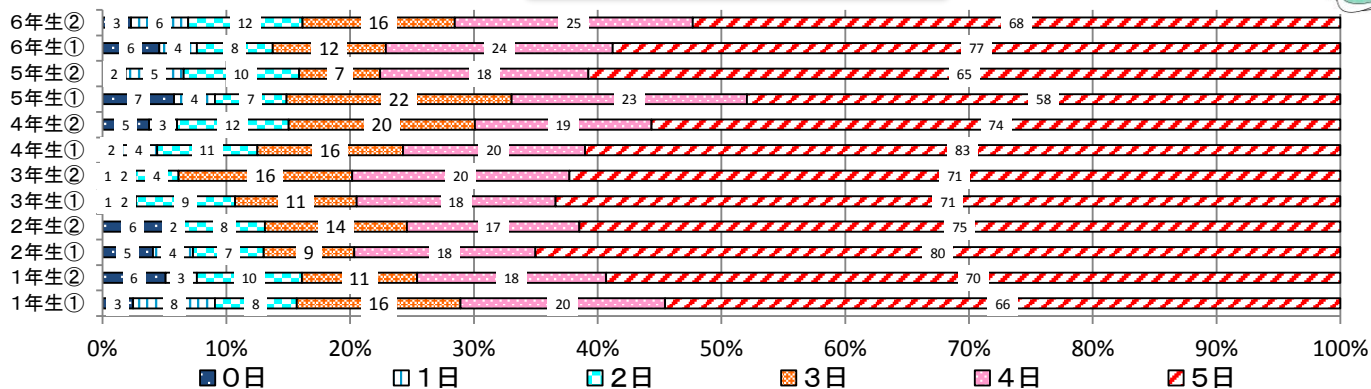
今年度の「生活リズムチェック」の1・2回目の比較結果は、以下の通りでした。2回目にもお家の方に励ましのコメントを書いていたいただき、ご協力ありがとうございました。2回目は、全校にコメントを書くことができませんでしたが、1～3年生までには、養護教諭からのコメントを書かせていただきました。冬休みが始まりますので、再度ご家庭でよりよい生活リズムについて話題にさせていただき、お子さんを支援していただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

※①は1回目の結果 ②は2回目の結果 グラフ内のデータラベルは人数表示です。



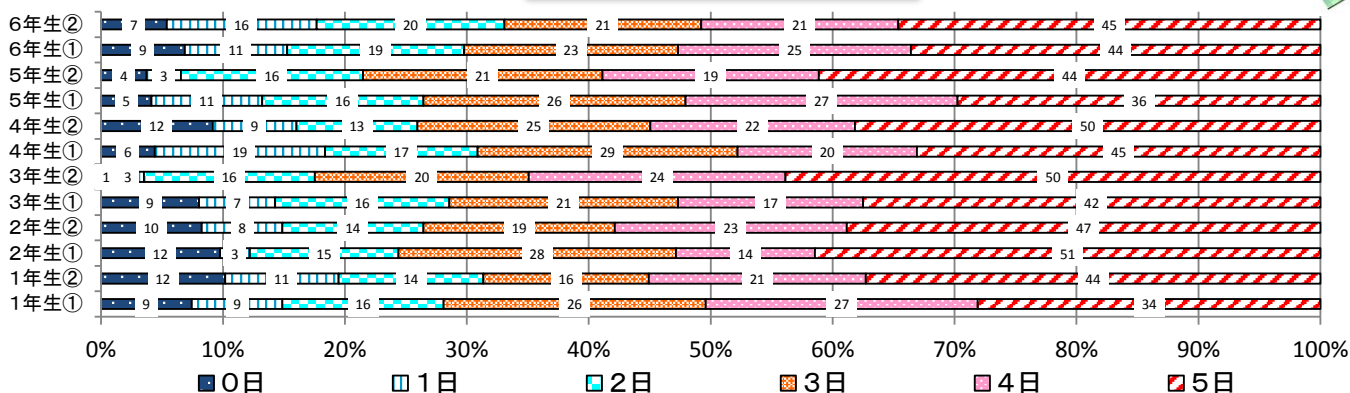
5日間の取組期間中、赤・黄・緑の3色の食材グループを朝食で摂ることができていた児童は、学年が上がるに連れて少なくなっていますが、1回目より2回目の方がややよくなりました。ご協力ありがとうございました。依然として、主食だけを食べている児童が多いです。主食だけでなく、何か汁物やおかず一品、季節の果物等ご準備いただけたらよいかなと思います。

### 自分で決めた時刻までに起きた



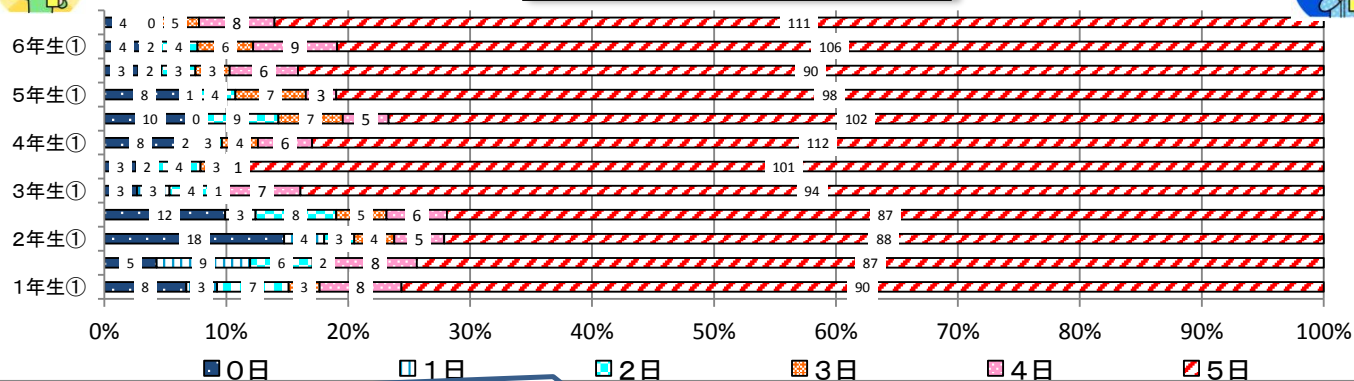
集団登校ではなく個別登校になっているからか、1回目より設定時刻が遅くなっている児童が多かったです。結果は学年によってまちまちですが、寒さが関係しているのか、守ることができた児童が1回目よりもやや少なくなっていました。

### 自分で決めた時刻までに寝た



今回も、ほとんどの児童は、自分で決めた就寝時刻を望ましい就寝時刻(1・2年生→21:00 3・4年生→21:30 5・6年生→22:00)に設定できていましたが、中には、それよりも早い時刻や遅い時刻に設定している児童もいました。設定時刻を、5日間の取組期間中すべて守ることができた児童は、全体で見ると、1回目よりも5%ほど増えていました。

### 歯みがきを1日に2回以上できた



今回も、学校での歯みがきがまだできない状況なので、2回以上としています。5日間の取組期間中に、5日間すべて2回以上みがけていた児童は、全体で見ると1回目と2回目はほぼ変化はありませんでした。(1回目79.5% 2回目80.0%)依然として、1回しかみがかない習慣の児童がいるようです。朝・寝る前の2回は必ずていねいにみがくように、ご家庭でも継続して声かけをお願いします。

子どもの頃によりよい生活習慣を身に付けることで、大人になっても健康を意識して生活することができます。未来の自分、未来の自分の家族の健康にもつながります。また、生活習慣を整えることは、体だけでなく心の健康に大きく関わります。早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきなどの大切さについて、今後も学校・家庭が協力して子供達に働きかけができればと思っています。よろしくお願いします。