

ほけんだより 11月

令和2年10月30日
 渋谷区立笹塚小学校
 校長 荒木 憲秀
 養護教諭 伊藤 妙子

すがすがしい秋晴れの中、集中して学習したり運動したりするにはよい季節です。

生活リズムチェック表の結果が次のページにあります。しっかり睡眠をとるように、
 友達の工夫点を参考にすると良いですね。また、コロナ感染症を予防するため、毎日の
 検温や健康観察表の記入も続けましょう。さらにインフルエンザもはやる季節です。

正しい手洗い、うがいを心がけ、感染症を予防しましょう。

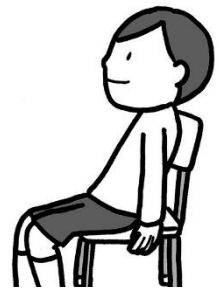
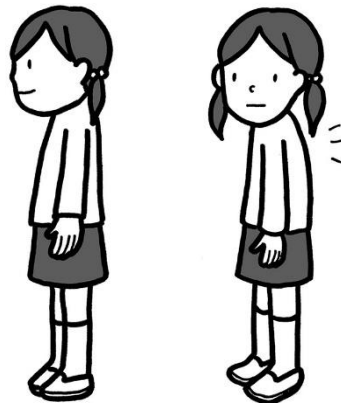
11月ほけんもくひょう しせいを正しくしよう

こんな姿勢、していませんか？



ずっと続けていると、
 首に負担がかかります。

立つときのしせい
 座っているときのしせい
 良くないところはどこかな？



むし歯になりやすい人チェック！

あてはまる人は
 注意が必要です

おやつが大好き



甘い物の食べすぎ注意

清涼飲料水が大好き



喉がかわいたら水かお茶

歯みがきはきれい



食事の後きちんとみがく

何回もかむのは面倒



ひと口30回かもう

生活リズムチェック表 集計結果 (9月)



1 「ねるじこく」「おきるじこく」の低中高学年ごとの平均点

⇒ (ねる、おきる目標時刻を守れたか。 21点満点)

	ていがくねん 低学年	ちゅうがくねん 中学年	こうがくねん 高学年
ねるじこく	13.6点	13.9点	12点
おきるじこく	15.8点	16.7点	15.5点

全体的に「ねるじこく」より「おきるじこく」の目標を守れた児童が多い。
高学年になると就寝目標の時刻より遅くなってしまいう傾向がある。

2 早寝早起きするために工夫したいこと (児童のコメントより抜粋)

⇒おうちの方と相談して、とてもよい工夫を考えました。下線はおすすしたい工夫です。

<1年>

○めざましどけいをかける。テレビをはやめにやめる。

○はやめにごはんをたべおわり、8じにはおふとんにはいる (わたしはぴったり10じかんねると、めがさめるから)

○あさは10ぷんはやくめざましをかける。よるは9:15までにふとんにはいる。

○じかんをみながらいろいろなことをする。⇒これやらなくては!! つぎこれやらなくては!! となりながらちょっとたいへんでした。(ふりかえりより)

<2年>

○やらないといけないことをさきにやる。あそびのじかんをきめる。

⇒はやくおきるとすっきりする。(ふりかえりより)

○ねむれなさそうでも目をつぶる。おきるときは(めざましの)音がなったらすぐおきる。

<3年>

○めざまし時計をセットする。ねる時間の30分前からねるじゅんびをする。

○体をいっばいうごかして、ふとんの中にはいったらすぐにねられるようにする。

○ねるじこくをまもるためには、9時ぴったりにねるのではなく、すこしはやくねたほうがよい。

<4年>

○なるべく早くねるようにする。そのためにねるまえのゲームをやめる。

○アラームをセットして、時間どおりにおきることをしゅうかんにする。

<6年>

○おきるときにはカーテンをあける。部屋を暗くする。体温にあった涼しさにする。

○むだな時間を減らしてできるだけ早くねる。目覚ましの音を大きくして、起きたら「ねない、ねない!!!」といいきかせる。

○早く起きるために「ラジオ体操」をするようにした。