



ほけんだより



令和2年12月23日 八木山南小学校 第5号

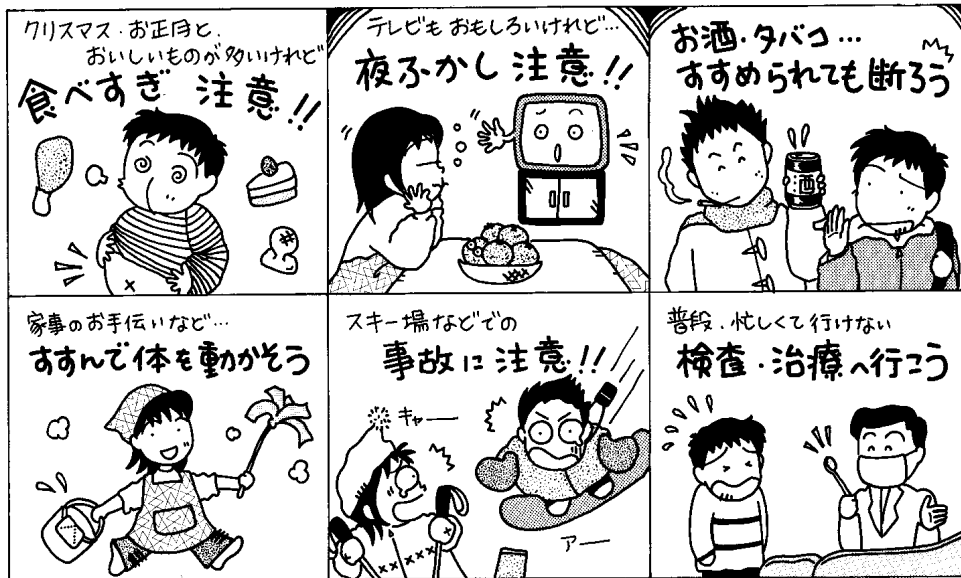
おうちの人と一緒に
お読みください。

冬の寒さも本格的になってきました。保健室では、腹痛で来室している人が増えています。お腹を冷やさないうよう、重ね着をして、温かい格好で過ごせるといいですね。特に、登下校のときは、帽子、マフラー、手袋などの防寒具を着用するようご家庭でもお声掛けください。

さて、もうすぐ冬休みが始まります。冬休み中は、楽しい行事がたくさんありますね。しかし、夜更かしや食べ過ぎは、体調をくずすもとです。体調をくずしてつらい冬休みにならないよう、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう！

冬休み明け、また元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

冬休みの健康生活



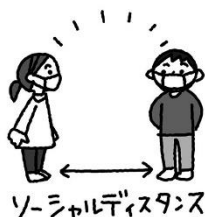
また、新型コロナウイルスやインフルエンザ等から身を守るための感染症対策も大切です。冬休み中も続けていきましょう！

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人ととの距離をとる
(人混みは避ける)



せっせと石けんで手洗い
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

さて、10月に秋の発育測定を行いました。今年度は6月に春の発育測定を行ったため、例年より短い期間での実施となりましたが、どの学年も大きく成長していました。成長のはやさは人それぞれであり、体の大きさも人それぞれです。みなさんにとって大事なものは、丈夫な体をつくることです。バランスのとれた食事・運動・すいみんをきちんととり、丈夫な体をつくっていきましょう。

体の大きさは、みんなちがっていて良いのです。これは、「だいたい大きさ」をお知らせするための資料です。

へいきんち 身長の平均値



男子	6月	10月	伸び	女子	6月	10月	伸び
1年	118.1	120.0	1.9	1年	115.7	118.5	2.8
2年	122.8	125.3	2.5	2年	124.3	127.1	2.8
3年	127.6	130.0	2.4	3年	129.4	132.1	2.7
4年	135.0	137.1	2.1	4年	135.2	138.1	2.9
5年	141.5	143.9	2.4	5年	143.3	146.2	2.9
6年	146.6	149.7	3.1	6年	148.7	151.0	2.3

(cm)

へいきんち 体重の平均値



男子	6月	10月	増加	女子	6月	10月	増加
1年	22.1	23.0	0.9	1年	21.1	22.2	1.1
2年	23.4	25.0	1.6	2年	26.0	27.6	1.6
3年	27.5	29.1	1.6	3年	28.7	30.5	1.8
4年	31.9	33.8	1.9	4年	31.1	32.7	1.6
5年	39.4	41.4	2.0	5年	37.0	39.8	2.8
6年	39.8	41.5	1.7	6年	40.4	41.9	1.5

(kg)

◆生活リズムチェックカード集計結果

◆歯のみがき方しらべ集計結果

この2つの結果を、別紙でお知らせしております。ぜひご覧いただき、お子さんに良い生活リズム、歯みがきの習慣が身に付くよう、ご家庭でも働き掛けをお願いいたします。

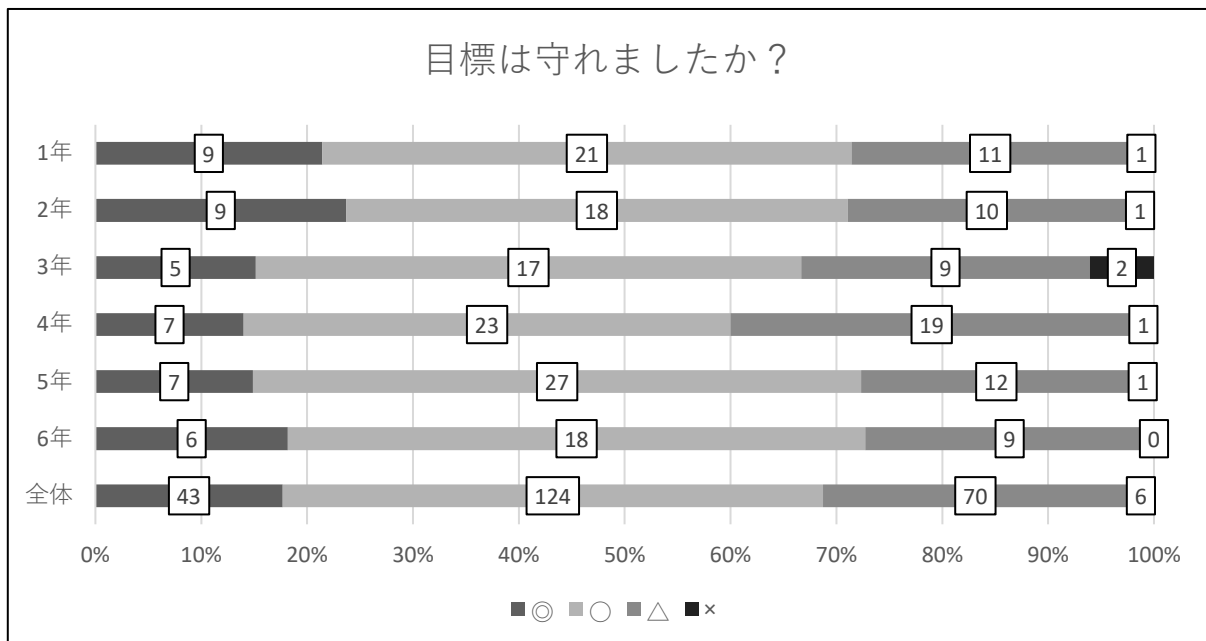


～生活リズムチェックカード集計結果～

回収率：91.8%

夏休み明けに実施しました、生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。公表が大変遅くなってしまい、申し訳ありません。新たな気付きやこれからの抱負など、様々な感想をいただきました。親子で話し合う機会にもなったという感想もあり、生活リズムを少しでも見直す機会になったことと存じます。今後も、お子さんと生活リズムやゲームなどをする時間のルールについて確認していただき、健康に生活できますようご協力よろしく願いいたします。

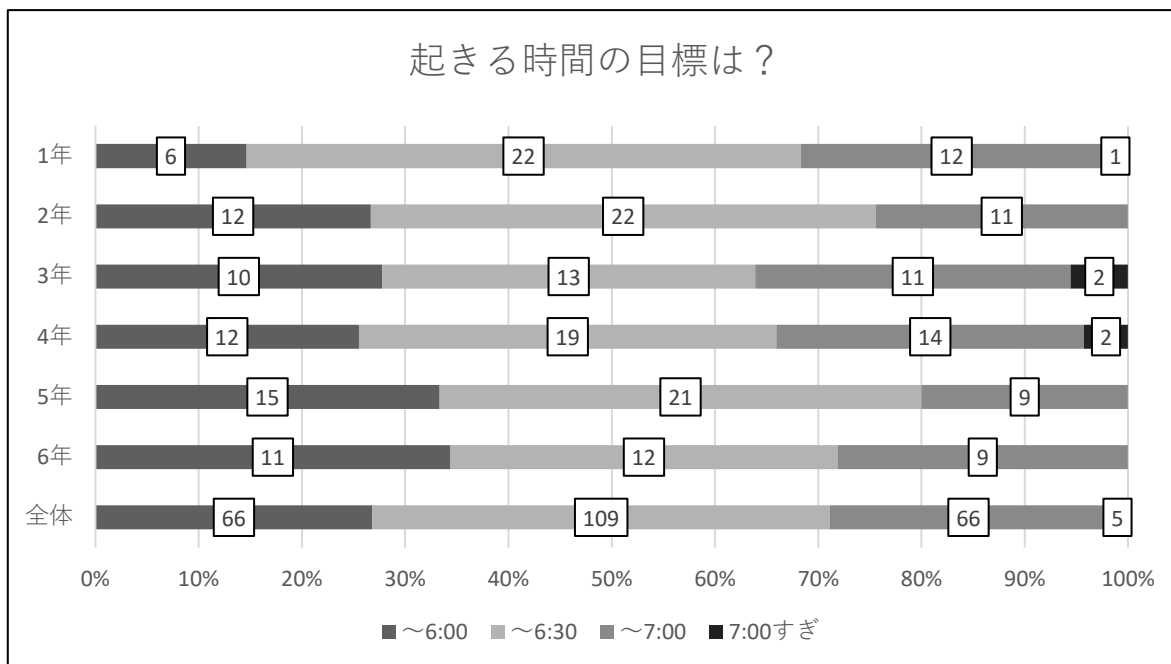
集計結果は、以下のとおりです。ぜひご覧ください。



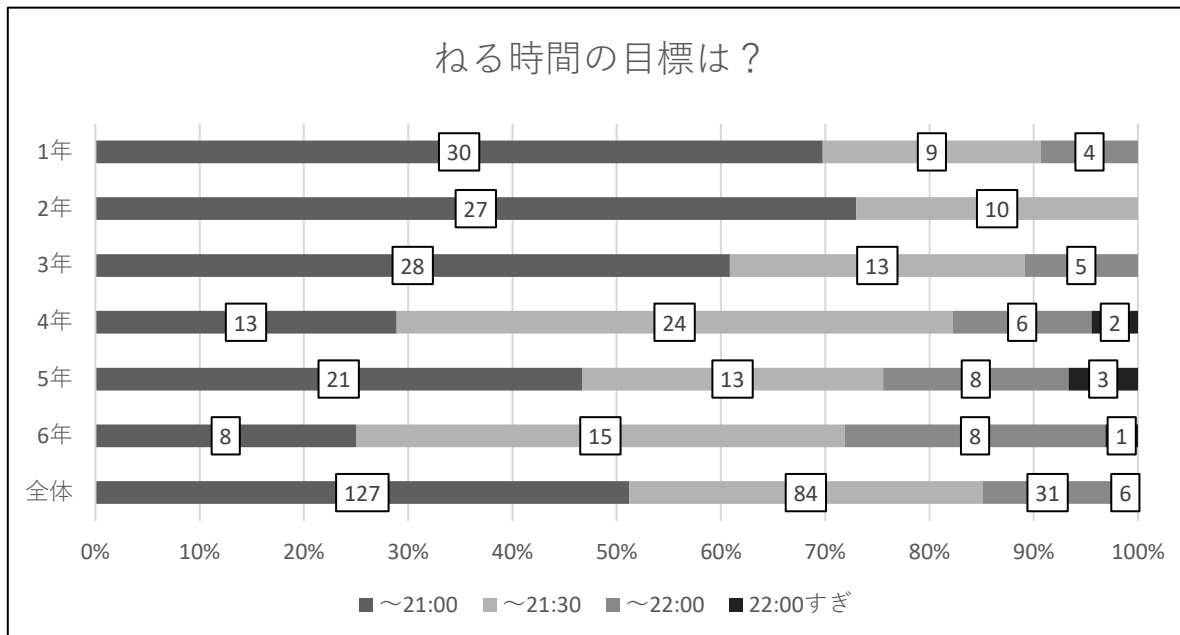
- できなくてくやしい。タイマーを使うことにする。(1年)
- 何日か守れなかったけど、このカードを書くことで、自分の生活を見直せるので、これからはカードを自分で作ってやりたいです。(4年)
- 守れていないときが多かったので、カードがなくてもがんばりたいです。(5年)
- きまりを守るのは大変だったけど、できてうれしかった。(5年)
- 目標を立てたら、自分で「守ろう」という気持ちになって時間を守れるようになったと思います。(6年)

【保護者の方より】

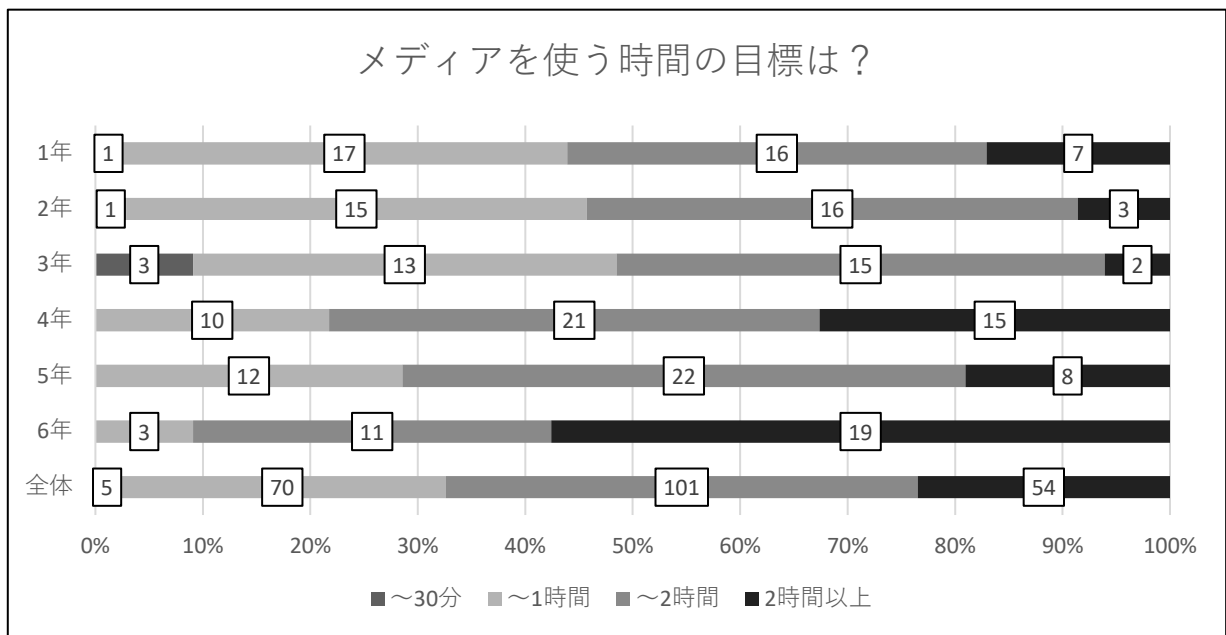
- 親子で生活リズムを見直す良い機会となりました。(1年保護者)
- チェックカードを始めるようになって、朝自分で起きてきてくれるようになったので、このようなカードがあるといいのかなと思いました。(1年保護者)
- 目標があるのでいつもより時間を守って生活ができてよかったです。これからも続けてほしいです。(2年保護者)
- 夏休み気分から切り替えることが出来たので、チェックカードがあって良かったです。(6年保護者)
- もっと長い期間、生活チェックをしてもいいかなと思います。(5年保護者)



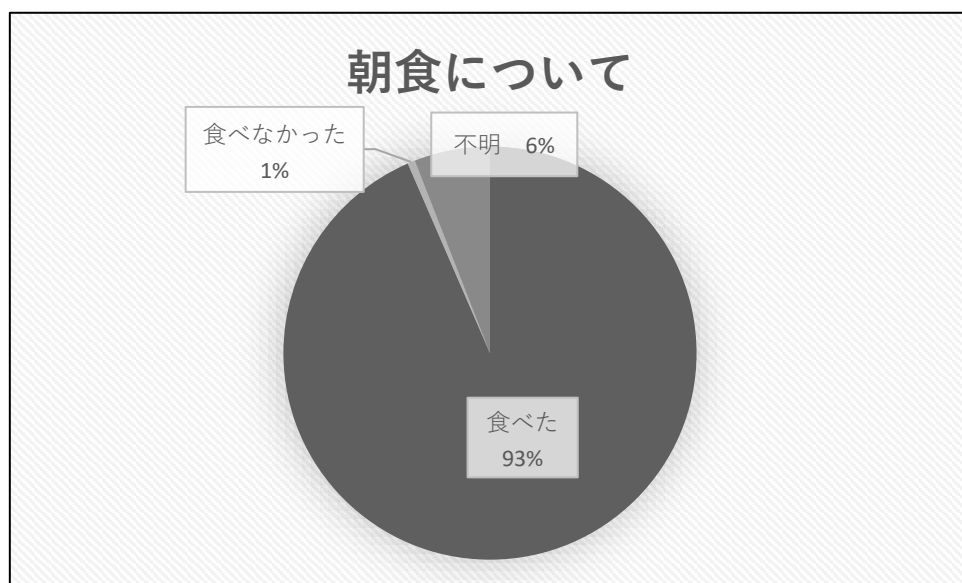
- 毎朝早起きしているから、自然と自分で起きられるようになりました。(2年)
- 毎朝起きるのが遅いのもう少し早く起きたいです。(3年)
- 起床時間を守るようになり、学校へ行く前、時間に少しゆとりをもてました。(1年保護者)
- 朝が早いと自分の時間ができて楽しい一日が始まりますね。これからも続けていこう！(4年保護者)



- 早くねて早く起きるとつかれがとれて、学校に早く行けた。(1年)
- 早くねたらぐっすり眠れて良かった。(3年)
- ねる時間が遅いからもっと早くねたいです。(4年)
- ねる時間をもう少し早くすると、疲れがとれると思いますよ。(5年保護者)
- ねる時間が遅くなりがちでしたが、チェックカードのおかげで意識した生活が出来たと思います。(6年保護者)



- メディアを使う時間をもう少し短くしたいです。(2年)
- 自分がメディアに使った時間がとても長くてびっくりしました。(4年)
- 今までのメディア時間が長すぎたので、それを見直せてよかったです。(6年)
- テレビを見る時間を我慢してよく頑張りました。これからも頑張ってください。(2年保護者)
- メディアを使う時間は、目標をオーバーしてしまう日があったので、これからも気をつけていこうと話しました。(3年保護者)
- なかなかメディアを少なくすることが出来ませんでした。興味のある読書の時間等をこれからは増やしていきたいと思います。(3年保護者)
- どうしてもTV・YouTube・ゲームのメディアを減らすことが難しいので、父母も頑張らないとなと思いました。(4年保護者)



朝食は脳や体を活性化させます。
これからも毎日朝食をとり、元気に過ごしましょう！

歯のみがき方しらべ集計結果

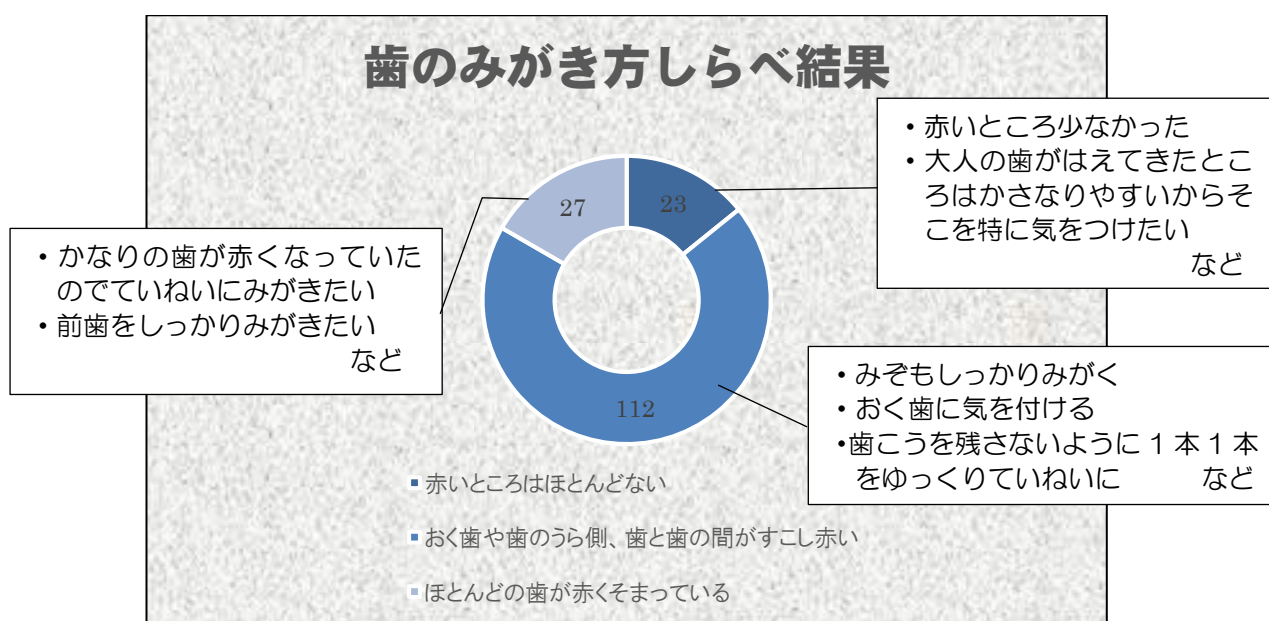


たくさんのご家庭に参加していただきました。ご協力ありがとうございます。子供たちは、自分の歯の様子をきちんと確認し、これからの課題を見付けることができていました。

低学年は歯の生え替わりが多いため、口の中がでこぼこしてみがきにくいかもしれません。時間をかけて、ていねいな歯みがきができるといいですね。

高学年では「前は結構赤かったけど、きれいになった」という声があり、昨年よりも気を付けてみがけている児童もいました。歯が弱かったりむし歯だったりすると、かみしめることが難しいため、スポーツで全力を出すことができません。痛みがあると、勉強や趣味に集中できず、生活の質が落ちてしまいます。将来大人になったときに、やりたいことに全力を出せるよう、歯のメンテナンスはきちんとしましょう。

歯のみがき方しらべ結果



歯みがきの基本は・・・



- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所 20 回以上
- 小刻みに動かす
- 1 本ずつ磨く

＼きれいな歯を持ち続け、健康に過ごしましょう！／