

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ！



令和4年1月12日
すこやかチェック結果号
牛島小学校保健室

ほっとけんしつ

お家の人とよみましょう

1月12日(水)～1月17日(月)まで

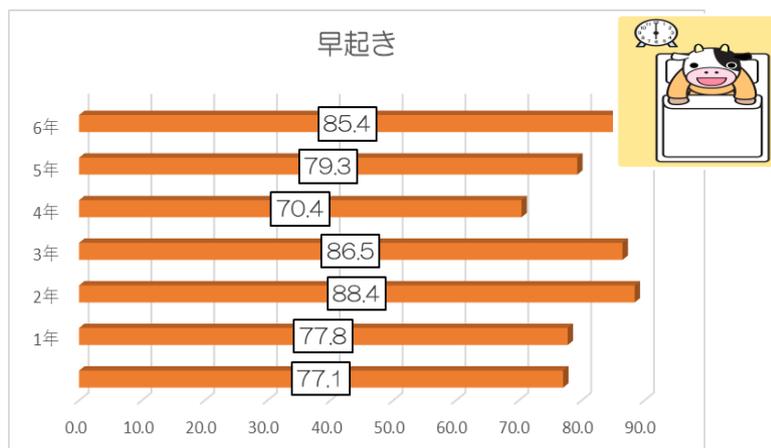
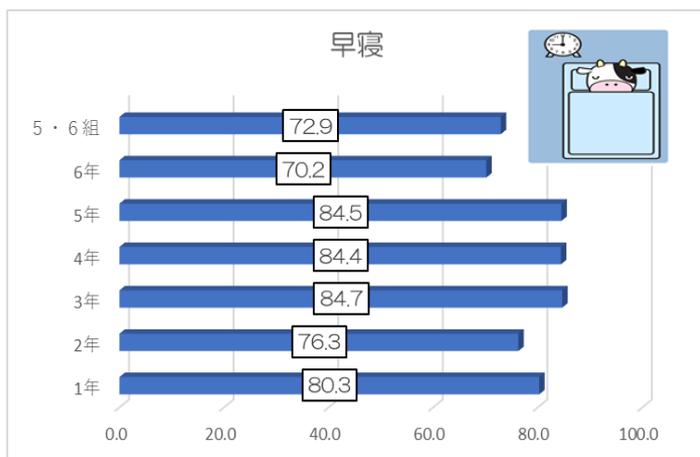
すこやかデーチェックを行います！

冬休みが終わりました。冬休みに崩れてしまった生活習慣をこの1週間で取り戻して、体調を整えていきましょう！2学期に行った「すこやかデー」の結果を見ながら前回よりも気をつけて生活できればと思います。

3学期のすこやかデーは、自分で具体的に目標を立てて行うシートになっています。お家の人と一緒に考えてみましょう。

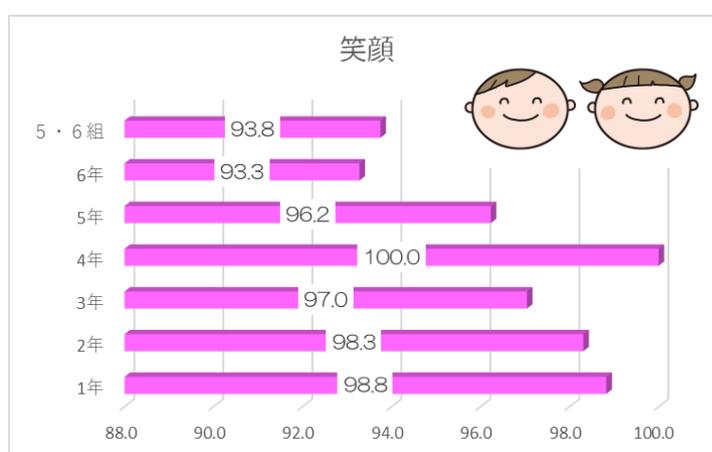
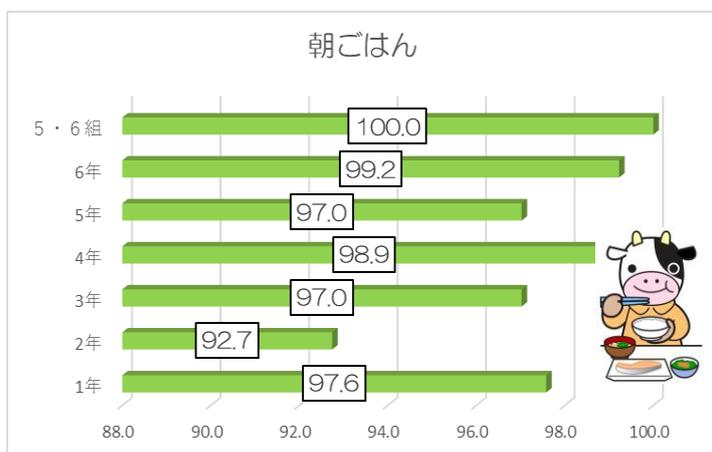
早寝：全校平均→79.0%

早起き：全校平均→80.7%

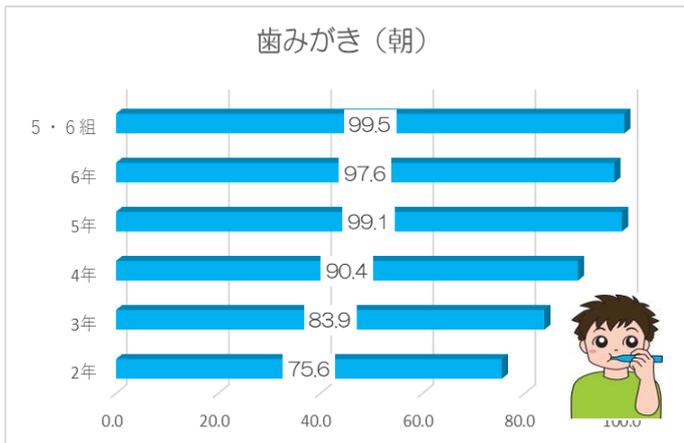


朝ごはん：全校平均→97.5%

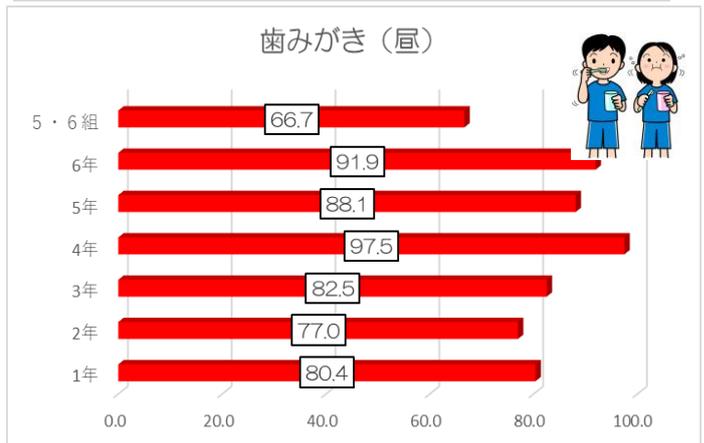
笑顔：全校平均→96.8%



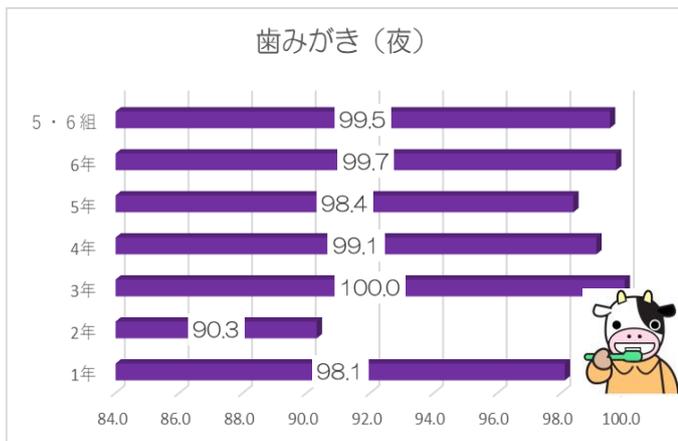
はみがき（朝）：全校平均→91.0%



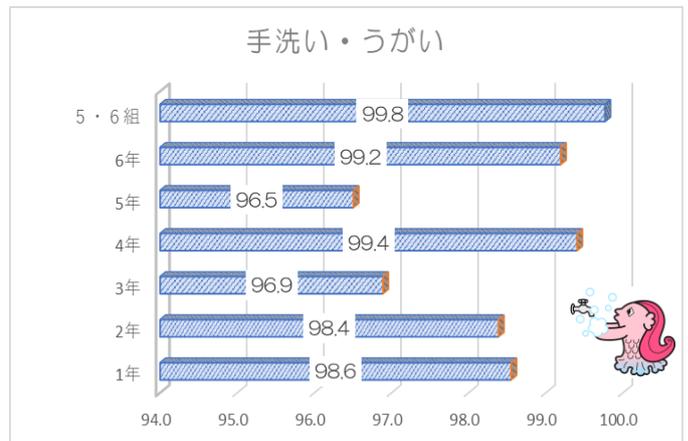
はみがき（昼）：全校平均→83.4%



はみがき（夜）：全校平均→97.9%



手洗い・うがい：全校平均→98.4%



全体的に早寝 早起き はみがき（昼）重点的に取り組んでほしい項目になります。2学期はじめは分散登校だったので早起きができなかった人が多かったようです。

3学期のすこやかデーチェックでは、1年間の健康のまとめになります。自分の結果に加えてこの3項目を意識して生活してみてください。

●前回のすこやかデーチェックの反省を紹介します●

〈がんばったこと〉

- 1年生：学校に行かない日は家で時間割を決めて勉強しました。
- 2年生：アプリを使ってはみがきをがんばりました。
- 3年生：必ず9：00までに寝て手洗いうがいをします
- 4年生：土曜日は夜寝るのが遅いからもっと早く寝たいと思いました。
- 5年生：学校に行かない日は早起きしてお母さんと朝食を作りました。早起きしたらいろんなことができることを知り、これからも早起きしたいと思いました。
- 6年生：一学期と比べてまだ直せないのががんばるだけでは直らないです。なのですこやかデーチェックをやっていない時も目標をきめてやっていきます。
- 5・6組：あさごはんを笑顔でがんばりました。

〈おうちの人から〉

の人から〉

- 1年生：時間割を相談して決めてメリハリをつけて日直や掃除など（学校の）マネをしながらやりました。
- 2年生：2学期のリズムを取り戻すために寝る時間を徹底しました。
- 3年生：やりたいことやチャレンジしたいことも制限される中でたくさんがまんもしていると思いますが楽しみを見つけていっぱい笑っています。
- 4年生：歯科医の先生に教えてもらったとおりに歯ぐきのマッサージまでできるようになりました
- 5年生：しっかりご飯で体にエネルギーを与えて頑張っただけです。
- 6年生：鏡をみながら時間をかけてみがけていたのは良かったと思います。
- 5・6組：毎日ご飯を残さず食べてくれてありがとう。