

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ！



令和3年1月13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

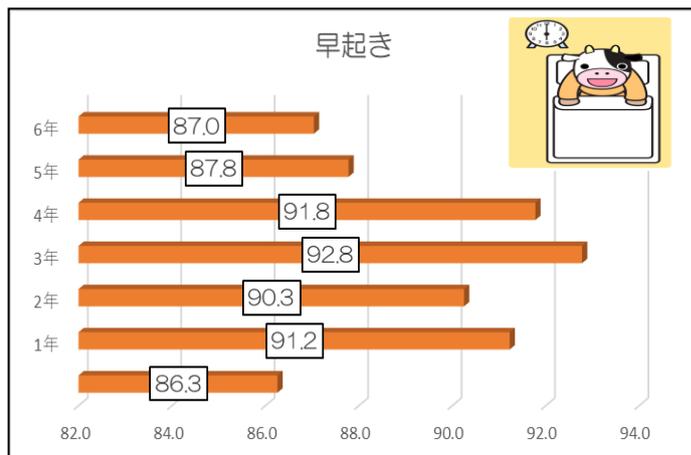
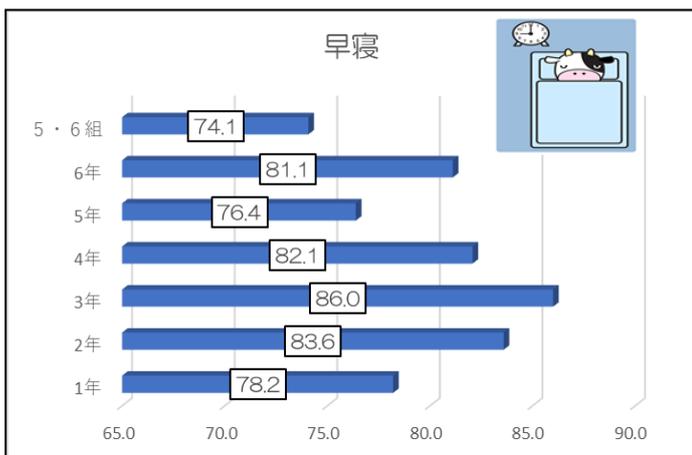
お家の人とよみましょう
家庭数配付文書

1月13日(水)～1月18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週間に取り戻して、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。

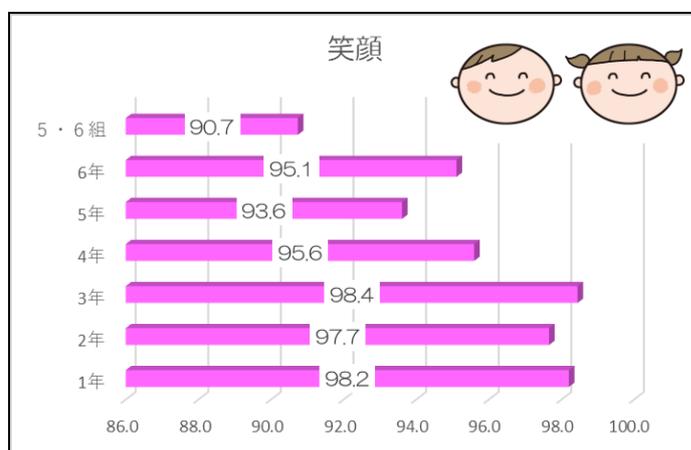
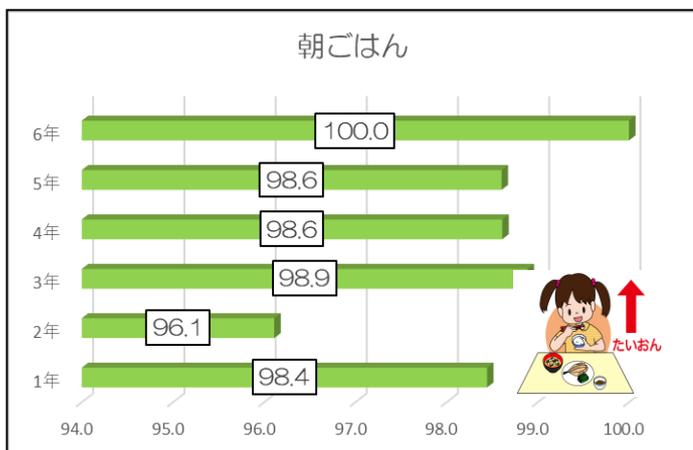
早寝：全校平均→80.2%

早起き：全校平均→89.6%

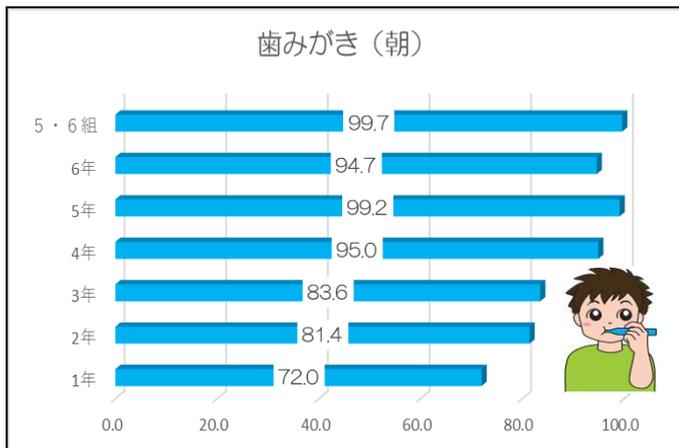


朝ごはん：全校平均→98.6%

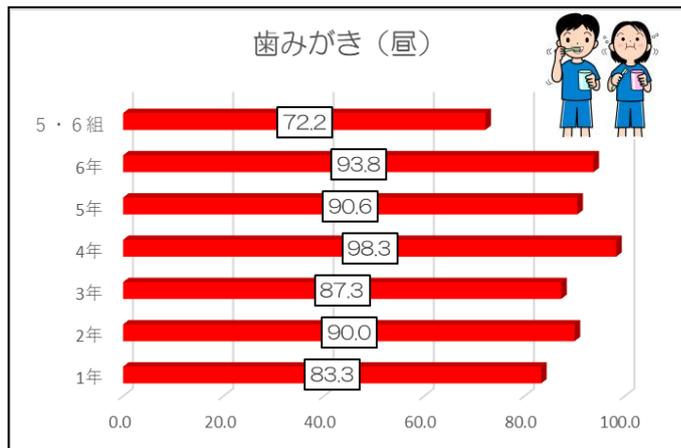
笑顔：全校平均→95.6%



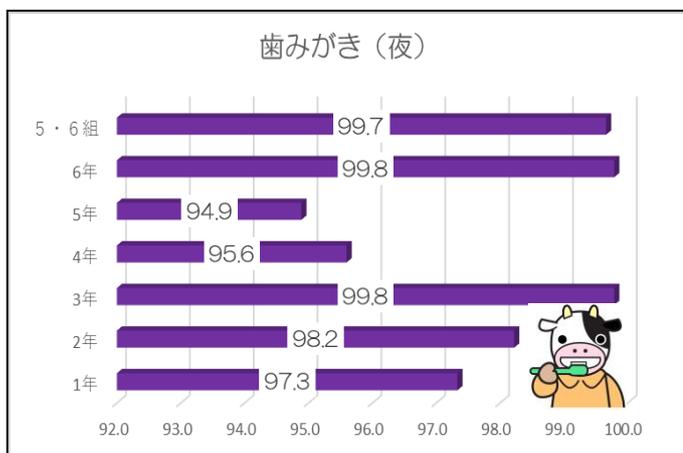
はみがき（朝）：全校平均→89.4%



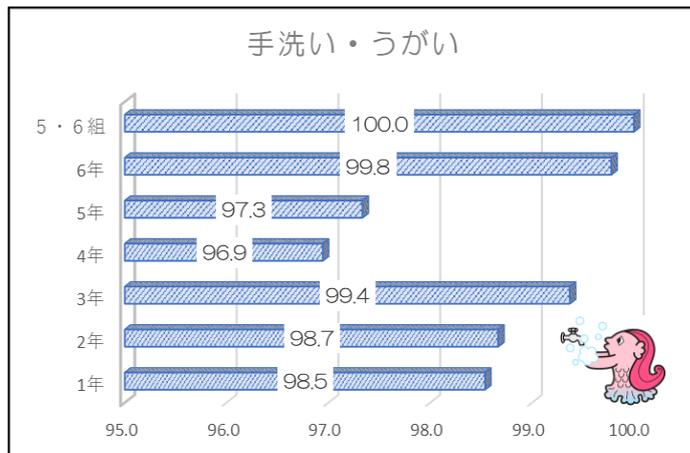
はみがき（昼）全校平均→87.9%



はみがき（夜）：全校平均→97.9%



手洗い・うがい：全校平均→98.7%



全体的に早寝 はみがき（昼） はみがき（夜）の3項目については、重点的にかんがってほしい項目になります。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：6月のチェックでできなかったことができてうれしいです
- 2年生：毎日、はやね・早起きをすると体がきもちよくなりました。
- 3年生：コロナにかからないように手洗いをちゃんとしました。
- 4年生：手洗いを30秒以上できました。はみがきを毎日しました。
- 5年生：時間をよく見て寝る努力をします。
- 6年生：早起きは6：30になるようにがんばりました。
- 5・6組：あさごはん笑顔をがんばりました。

〈おうちの人から〉

- 1年生：素直に謝ったり、返事ができたりみんな笑顔になることが増えました。
- 2年生：目覚ましをセットし規則正しい生活が遅れています。
- 3年生：目覚ましで起き、体温をはかることができました。
- 4年生：朝ごはんはムラがありましたが毎日食べられるようになりました。
- 5年生：夜のはみがきは、前よりも時間をかけて磨けていました。
- 6年生：最近、学校での出来事を笑顔で話してくれてうれしいです。
- 5・6組：コロナウイルス等の予防のために手洗いうがいもできました。