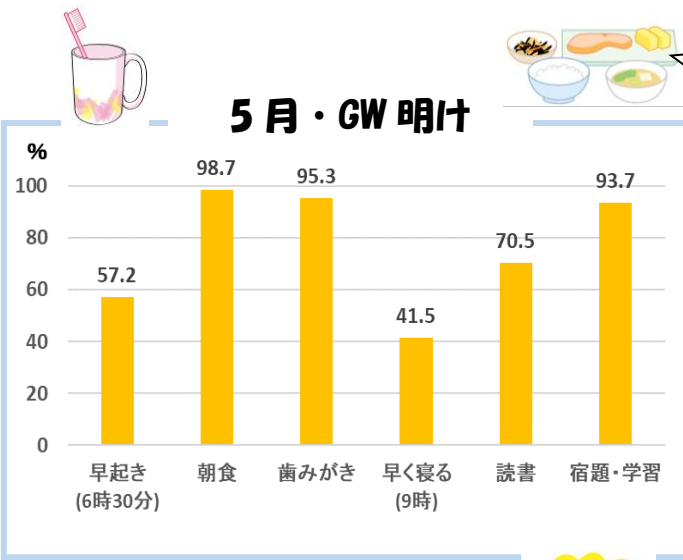
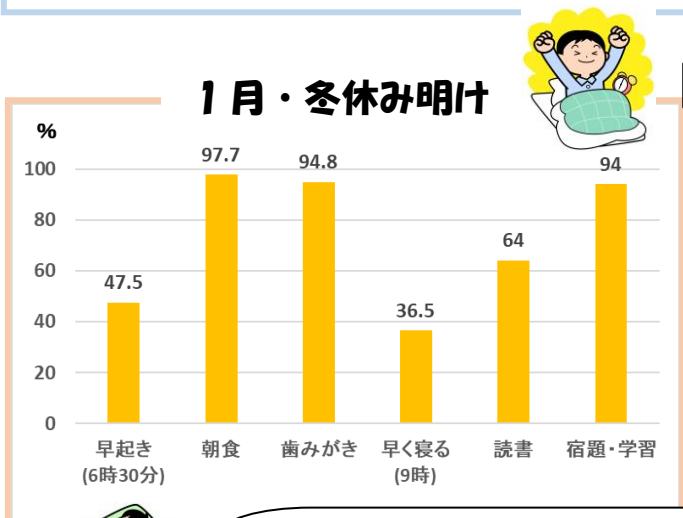
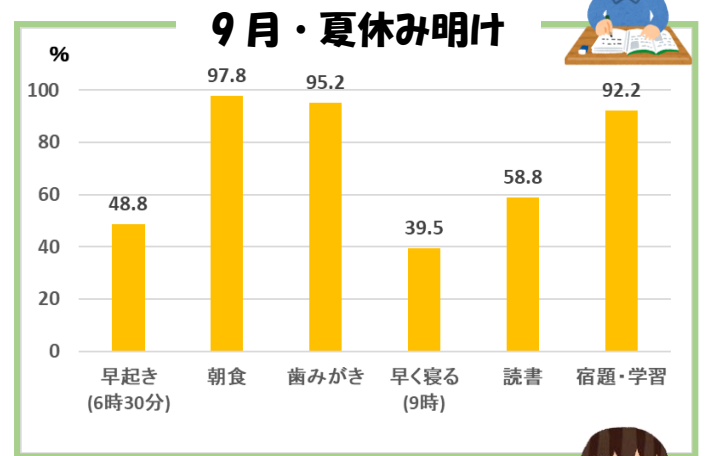


「生活リズムチェック」1年間のまとめ

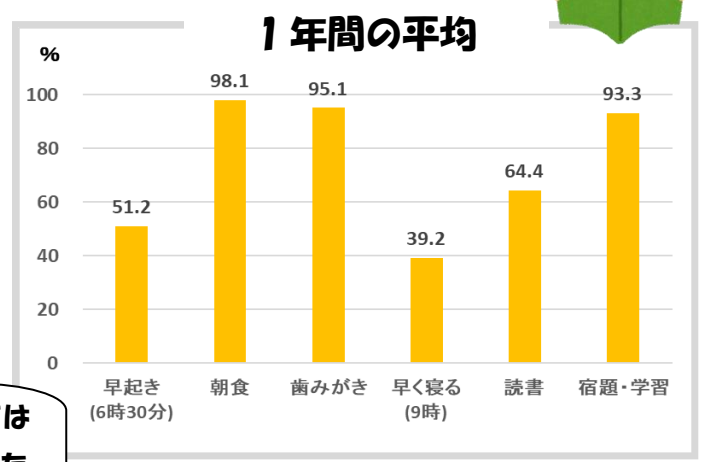
今年度も「生活リズムチェック」に、ご協力いただきありがとうございました。下のグラフはそれぞれの質問項目で「できた」と回答した児童（全学年）の5月・9月・1月・1年間の平均を表しています。



朝食・歯みがき・宿題や学習は1年間を通して「できた」人が多い！



読書はもう少し頑張りましょう！



早寝・早起きといった睡眠については1年間を通して「できた」と回答した児童が少なかったです。

【授業中、眠くないですか？】
文部科学省の調査で高学年の3割の児童が「午前中の授業中にもかかわらず、眠くて仕方がないことがある」と回答しました。十分な睡眠時間がとれていないことが要因の一つであると考えられます。お子さんは授業中どうでしょう？

小学生が毎日健康に過ごすために必要な睡眠時間は、**9～11時間**。
睡眠は**成長ホルモンの分泌**、日中に経験したことや勉強したことを**記憶する**、体の**免疫力を高める**といった健康のために大切なものです。

睡眠時間をしっかりとって翌日の学校に備えよう！

2月の保健室利用状況

けが 85人 病気 15人

2月の感染症情報

COCOOにて、随時発信しています



3月の保健目標

◎健康生活の反省をしよう ◎耳を大切にしよう



保健委員会の活動

保健委員が先生方にインタビューしました！

多くの先生にインタビューした結果、毎日を健康に過ごすために様々な健康法やリラックス法を行っていることがわかりました。今回はその一部をご紹介します。



① かぜをひかないために、行っていること（健康法）は？



- ★よく食べ、よく寝る★食べ物の好き嫌いをしない★ご飯の前に白湯を飲む★歩く
- ★「かぜをひいたら大変！」と自分に言い聞かせる★ヨーグルトを食べて乳酸菌をとる
- ★最近始めたスクワットをする★睡眠時間を多くとる★よく手を洗う★走る
- ★コロナインの教えを守る★ジムに通う など



保健室前に掲示してあります。ぜひ、ご覧ください。



② イライラしたり、疲れたりしたときにリラックスするために行っていることは？

- ★たくさん話す★ホットアイマスクをしてアロマの良い香りに包まれながら寝る★美しい風景を写真に撮る★犬と遊ぶ★ストレッチ★自分でおいしく入れたコーヒーを飲む
- ★入浴剤を使う★運転をする★楽しいことを考える★音楽を聴く★漫画、本を読む
- ★サウナ★ドラム演奏★38度のお風呂にゆっくりつかる★頑張った自分をほめる など

