

ほけんだより

春休み号

令和3年3月23日

宇奈月小学校

保健室

おうちの方といっしょに読みましょう

春の草花が咲き始めました。もうすぐ春休みです。一つ上の学年に向けて、春休みは体と心の調子を整えておきましょう。体と心はつながっています。「体」を元気にして、「心」にもやる気のエネルギーを送りましょう。

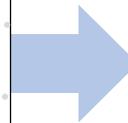
1年の健康生活をふりかえろう!



1年間の健康チェックをしてみよう!

できたものにはチェックをつけてみてね!

- 早ね・早起きはできましたか?
- 体を動かして遊ぶことができましたか?
- 食後の歯みがきはできましたか?
- 朝ごはんをしっかり食べることができましたか?
- 石けんを使って手洗いができましたか?
- 人としゃべるときにマスクをしていましたか?
- 上手にストレスを解消できましたか?



いくつできたかな?
数を数えてみよう!

【0~2個】がんばって!

できそうなものから取り組もう。

【3~5個】もう少し!

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう。

【6~7個】すごい!

その調子で健康習慣を続けよう。

宇奈月小学校の1年間

すばらしい!

◎全校欠席ゼロの日

15日



◎1日の全校欠席人数

平均2.8人



◎インフルエンザにかかった人

0人



◎1日にけがで保健室に来た人数

平均9.0人



◎1日に病気で保健室に来た人数

平均3.5人



◎学校から病院につれて行った人

10人



一番多かった日は...1日に24人

一番多かった日は...1日に17人

とやまゲンキッズ作戦 ^{さくせん} ^{がっき} ^{くら} 1学期に比べて・・・

	よくなった項目 ^{こうもく} ✨ ✨	悪くなった項目 ^{わる} ^{こうもく}
1位	目を休めるように気を付けている (5・6年) 44.2% → 61.0%	携帯電話やスマホで通話やメールをしていない 69.7% → 59.3%
2位	自分のよいところを知っている (3～6年) 51.4% → 62.0%	食事の前やトイレの後に手を洗っている 65.3% → 60.6%
3位	好ききらいをしないで食べている 39.4% → 49.4%	ねる時間が1～4年生は10時、 5・6年生は10時半よりおそい 19.2% → 23.4%
4位	姿勢に気を付けている 29.5% → 37.1%	学校であったことをおうちの人に話したり相談したりしている 62.4% → 59.8%
5位	スナック菓子をとりにすぎないようにしている 45.9% → 53.4%	けが防止に気を付けている 85.1% → 82.9%



1学期に比べて、下がった項目は少なく、上がった項目は多かったのととてもよかったです。この調子で、来年度もゲンキッズパワーを高めましょう。

すこやかチェック ^{がっき} ^{へいきんてん} 3学期の平均点

*目標85点 ^{もくひょう} ^{てん}

がくねん 学年	はやお 早起き	つめ	ハンカチ	はや 早ね・ ノーゲーム・省メディア	あさ 朝ごはん
1年	88点 ^{よかったです!}	94点 ^{たいへんよかったです!}	96点 ^{たいへんよかったです!}	75点	97点 ^{たいへんよかったです!}
2年	91点 ^{たいへんよかったです!}	97点 ^{たいへんよかったです!}	92点 ^{たいへんよかったです!}	83点	99点 ^{たいへんよかったです!}
3年	95点 ^{たいへんよかったです!}	90点 ^{たいへんよかったです!}	88点 ^{よかったです!}	83点	100点 ^{たいへんよかったです!}
4年	88点 ^{よかったです!}	77点	84点	63点	99点 ^{たいへんよかったです!}
5年	81点	87点 ^{よかったです!}	83点	61点	98点 ^{たいへんよかったです!}
6年	81点	80点	87点 ^{よかったです!}	12点	94点 ^{たいへんよかったです!}

早起き、つめ、ハンカチは、下学年のみなさんががんばってました。早ね・ノーゲーム・省メディアの点数は、学年が上がるにつれ下がっています。4月から学年が一つ上がっても、メディアコントロールデーをしっかり守りましょう。朝ごはんは全学年で高得点だったので、引き続きバランスよく朝ごはんを食べ、1日を元気に過ごしましょう。

