



* にこにこ *

～ほけんだより～

令和7年1月15日
下伊場野小学校保健室

あ
明けましておめでとうございます。

ふゆやす あ ぜんこうしゅうかい こども げんき すがた み
冬休み明けの全校集会では、子供たちの元気な姿が見られ、うれしく思いました。今年も、子供たちの健
こうかんり がっこうかんきょう えいせいかんりとう つと こども あんぜん がくしゅう うんどう はげ
康管理や学校環境の衛生管理等に努め、子供たちが安全に学習や運動に励めるよう、サポートしていきます。
ことし
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

◆◇ ハンカチ・ティッシュの持参、

爪のチェックをお願いいたします ◆◇

がっこうでは、まいにちハンカチ・ティッシュの持参、爪が伸びていないかのチェックを行っています。

特に爪が伸びていると、けがのもとになったり、他人を傷つけてしまったりすることがあります。

また、爪の中にゴミが入りやすくなり、不衛生です。爪は、週に1回程度必ず切るよう声掛けをしていただき、清潔な状態を保てるようにお願いします。



～お家の方へのお願い～

☆登校前にハンカチ・ティッシュを持ったか、お声掛けをお願いいたします。

☆週の始めには、爪が伸びていないか、大人の目で点検をお願いいたします。

* 生活リズムを整えましょう *



ふゆやす
冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事が多く、子供たちも普段よりも遅くまで起きている日があったかもしれません。生活リズムは、ずれてから元に戻すまで2～3週間かかると言われています。子供たちが生活リズムを整えられるよう、早起き・早寝のお声掛けをよろしくお願ひいたします。

～ お子さんと一緒に生活習慣を見直してみましょう ～

- 夜は9時～9時半には寝ている。
- 朝は6時～6時半には起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 毎日少しでも運動をしている。
- 寝る1時間前には、テレビやゲームをやめている。

～ 睡眠時間が不足しているときの注意すべき症状 ～

- あくびが多い。
- 元気がない。
- イライラ感、不安など、情緒が不安定になる。
- 記憶力が落ちる。
- 食欲が低下している。
- 集中力が無く、多動になる。

すいしゅう
推奨されている小学生の睡眠時間は、9～11時間となっています。子供の睡眠が足りていないときの症状は大人と異なり、メンタルヘルス不調と学習能力の低下を引き起こすことがあります。是非、毎日の睡眠時間をしっかり確保するよう、お声掛けをよろしくお願ひいたします。

とうききゅうぎょうちゅう けっか
 ☆ 冬季休業中にチャレンジした結果をお知らせいたします ☆

～メディアコントロールや歯みがきカレンダーへのご協力、ありがとうございました～

●メディアコントロール



コースの種類 (3日間)	選んだ割合
1日中ノーメディア (ハイレベルコース)	6%
メディアの時間2時間まで (たつコース)	12%
見る番組を選んで見る (ゆきだるまコース)	18%
夜の8時以降はノーメディア (サンタコース)	21%
食事のときだけノーメディア (おもちコース)	33%
わがやだけのコース (わがやコース)	9%

達成度	割合
できた (○)	67%
だいたいできた (△)	33%
できなかった (×)	0%

◆ 児童(☆)・保護者の感想 (★) ◆

☆夜8時以降は、レゴをしたり、ルービックキューブをしたりしました。手伝いもしました。
 ☆スマホやスイッチをする時間を少し減らせたので良かったです。
 ☆1日だけでもできて良かったです。
 ★読書をたくさんしていました。
 ★私達も一緒に挑戦してみて、次は達成したいと思いました。

先生が感じたこと

普段と比べ、ノーメディアの時間を少しでも減らせたというのは、大きな一歩だと感じます。是非、これからの日常生活でも生かしていってほしいと思います。

◆ 児童(☆)の感想 ◆

☆丁寧に毎日3回磨けたので良かったです。
 ☆今年もむし歯にならないように頑張る。
 ☆間が空いてしまって、あまり磨くことができませんでした。

先生が感じたこと

自分の行動を振り返り反省点を見付けたり、前向きに次の目標を立てたりしていて、とても素晴らしいと感じました。
 歯磨きは、なるべく磨き残しがないよう丁寧に、かつ継続的に行うことが大切です。保護者の皆様には、日々の歯磨きが習慣化できるよう、今後ともお声掛けのご協力よろしくお願いいたします。

●歯みがきカレンダー



1日3回みがけた日 (全15日間)	11名中
15日間	2名
8～14日間	2名
4～7日間	3名
1～3日間	1名

◎ 書き損じはがきの寄付のお願い ◎

宮城県視覚障害者福祉協会より、「書き損じはがきの寄付」の協力が依頼がきました。
 詳細は、本日配付した『書き損じはがき』の寄付のお願いをご覧ください。

- * 学校での募集期間：1月16日(木)～1月31日(金)
- * 担任へ提出してください。

