

ほけんだより 10月

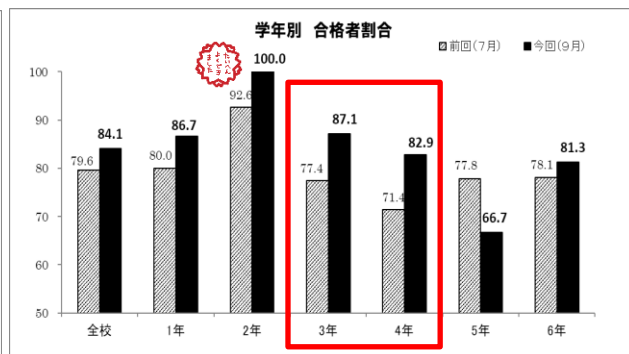
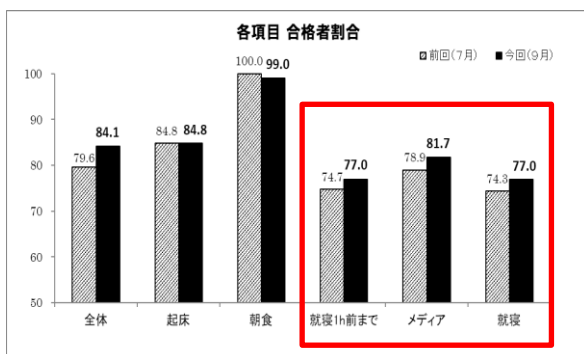
No. 11 / 令和7年 10月24日 燕市立小池 小学校 保健室



○ 第2回生活リズムチェック週間の結果です！

合格者（80点以上）の割合

メディアに関する項目や「就寝」の合格者が増えました。帰宅後の過ごし方が上手になってきましたね。



三・四年生は、合格者がとても増えました！五年生は、お家の人とメディアのルールを確認しましょう。



下校後の過ごし方



2年生 全員合格！

今回の生活リズムチェック週間では、前回（7月）よりも合格者が増えた学年が多かったです。全員合格した2年生も素晴らしいですが、一人一人が自分の生活を振り返り、工夫して5日間取り組み組めたことが何よりも素晴らしいです。

一方、心配なのが5年生です。中でも、メディアの項目が悪いようです。食事や睡眠、宿題等の「やらなければならないこと」がおろそかになっている人は、ルールを決め直しましょう。

生活リズムチェックカードの振り返りから、よい実践を紹介します。できそうなものは、ぜひ今日から真似してみましょう。

○「次のことを始めるきっかけ」を決める

お風呂からあがって、すぐに
ハズラシをする。（1年生）

時計を見て、8時になったら、
自分ではみがきをする。（2年生）

ひまになったら、メディア以外
のことをする。（5年生）

8:00 になったら、本を読んだり、家族と話したいする。（6年生）



○こんな方法もいいね！

ゲームをやめる時間に
アラームがなるように、
かけておく。（3年生）

早くねれるように、部屋
を暗くしておく。（4年生）

メディアの時間が短い分、読書
や趣味に集中できたようです。
（中学年のお家の方）



お家の方から
のメッセージ



メディア時間は意識していたよう
ですが、すべてゲーム時間に費や
す…毎日ゲームをしなくても良い
のでは…。（高学年のお家の方）

○ 自分時間を大切に！

あなたには、「何かをしてもいいし、何もしなくてもいい時間」がありますか？心身ともに健康に成長するためには、ひまで、ぼーっとできるような、何もない空白の時間が必要と言われています。

——空白があると、少しほっとしませんか？



この時期は衣服で体温調節

急に寒くなってきましたね。日中は、体育をしたり遊んだりすると暑くなる日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。

学校では、感染症対策のために常時換気をしています。冷たい風が入ってくることもあるので、カーディガンやジャンパーなどを1枚持ってきて、

体温調節ができるようにしましょう。また、そろそろ体操着の長そで・長ズボンも用意しましょう。

寒い人は、下着を着たり長い靴下をはいたりすると、温かいですよ。



感染症に気をつけて

今週は、1年生と2年生の学年閉鎖を行いました。燕市内でも、インフルエンザで学級・学年閉鎖をする学校が出始めており、すでに流行を迎えています。

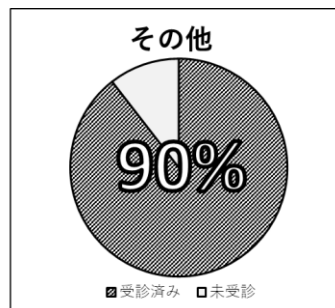
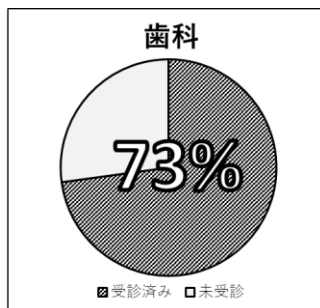
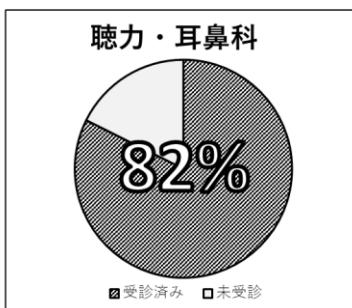
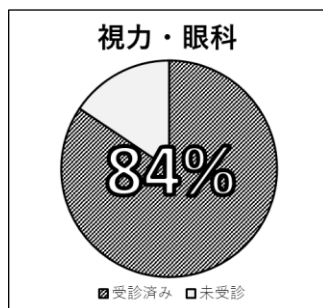
- ・こまめな手洗い、うがい
- ・かぜ症状がある人は、マスク着用
- ・規則正しい生活リズム

このことを守って、ウイルスに負けない体を作りましょう！



【お家の方へ】精密検査や治療が進んでいます！

春の健康診断が終わって、約4カ月が経ちました。多くの人たちが、既に受診を済ませています。早期発見・早期治療にご協力いただき、本当にありがとうございました。



学校で行う健康診断は、学習に支障がない健康状態かどうかを調べ、子どもたちが思う存分、学習や運動に取り組めるようにするためのものです。まだ受診していない44人の皆さんも、雪が降り寒くなる前に、必要な精密検査や治療を受けていただきたいと思います。よろしくお願いします。