

# ほけんだより 9月

No. 10 / 令和6年 9月19日 燕市立小池 小学校 保健室



## 小池中学校区 第2回「生活リズムチェック週間」

9月30日(月)～10月4日(金)は、小池中学校区の小中学生が一斉に取り組む「生活リズムチェック週間」です。規則正しい生活習慣が身に付いている人も、直した方がいいところがある人も、すっきり目覚めて元気に1日をスタートできるように生活習慣を見直してみましょう。



### 生活リズムチェック週間の取組方法

- ① お家の人と、生活リズムのめあてを決める。
- ② めあてを決めたら、担任の先生に見てもらう。(9/25(水)まで)
- ③ 生活リズムチェック週間中に、めあてを守って生活し、カードに記入する。



4・5年生は、学校で考えたスケジュールを参考にしよう!

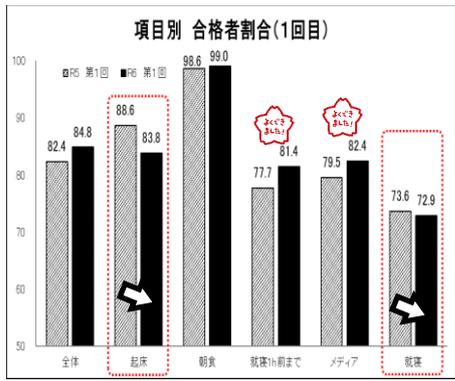
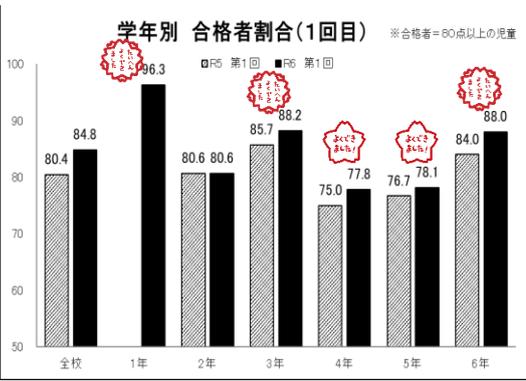
朝起きたら、自分の体に「すっきり目が覚めたかな?」「ぐっすり眠れた?」と聞いてみましょう。2つとも「はい」の人は、よい睡眠が取れている人です。

**ポイント!**

- ④ 週間が終わったら、振り返りをしてカードに記入する。(10/7(月)まで)
- 自分ががんばったことや工夫したこと、次がんばることなどを書きましょう。最後に、家の人からもコメントを書いてもらい、担任の先生にカードを出しましょう。

### 第1回生活リズムチェックの結果 ～1年前と比べてみよう～

◎ほとんどの学年が、昨年度よりも合格者が増え、良い生活リズムが身に付いてきています。特に、一・三・六年生はよく出ています。



◎メディアに関する項目は、合格者が増えました。  
▲早ね・早起きができていない人が多いです。時計を見て、早めになる準備をしましょう。

# ○ 発達測定のとほに行つた保健指導

## 1年生、2年生「プライベートゾーン」

生命の安全教育の一環として、体の中でも特に大切な場所「プライベートゾーン」について一緒に考えました。自分の体も、お友達の体も大切にできる人になりましょう。

<プライベートゾーンのお約束>

- ① ひとのプライベートゾーンを、かつてに、見たりさわつたりしてはいけない。
- ② 見られたり、さわられたりしそうなときは、はっきり「いや！」とつう。
- ③ いやなことをされたら、おとな(かぞく・先生)に、しらせる。

♡感想♡

- ・じぶんのからだがまもれるように、がんばる。(1年生)
- ・プライベートゾーンを、さわられたらかならずおとなの人につたえようと思った。(2年生)

プライベートゾーンは、どこかな？



きみのからだは  
きみのもの。

じぶんのからだをどうするかきめられるのは  
じぶんだけなんだよ。

きみも おともだちも  
みんなひとりひとりが  
たいせつなんだ。



## 3年生「ごろごろ大好き」

生活リズムは良くなつて  
いるのに、体の調子が悪い  
3年生。その原因は、運動  
がそくかもしれません。

学校でも家でも、  
体を動かそう！



<メディアばかりしてつて運動がそくになると>

- ① 体にバイキンが入りやすくなる。へろへろの術
- ② ほねやきん肉がよわくなる。フニャフニャの術
- ③ ストレスがたまる。イライラの術
- ④ 頭がはたらかなくなる。ボーつとの術

## 6年生「心の発達と生活習慣」

「早ね・早起き」に課題がある6年生。  
実は、心の発達にも質の良い睡眠は不可欠  
なのです。自分の心と体  
のために、時間の使い方  
や睡眠の取り方を工夫し  
ましょう。



<心を発達させるためには>

- ・多くの人と関わる。
- ・自分の感情をコントロールする。
- ・積極的に、体験や活動に参加する。
- ・学習や読書、芸術や音楽鑑賞をする。

## 4年生「マイスケジュールで元気に過ごそう」

メディアコントロールができるようになつてきたのに、早ね・早起きができなくなつてきた4年生。すいみんの働きを知り、よいすいみんをとるためのマイスケジュールを考えました。

<よい睡眠が取れているかチェック>

- ① すぐに眠れる。( )
- ② ぐっすり眠れている。( )
- ③ 朝すっきり目が覚める。( )

すいみんのはたらき

1. 体のつかれを取る
2. 記おくを整理する
3. 体を成長させる



4. けがをなおす
5. 病気をなおす
6. 心を元やかにする



よいすいみんをとるためには

- ・昼間、体を動かす。
- ・ねる1時間前は、メディアをやめる。
- ・ねる前はリラックスして過ごす。(おふる、読書、ストレッチ)



## 5年生「生活習慣で変わる明日の自分」

「早ね」と「メディア」に課題がある5年生。もし、明日気持ちよく目覚めたら、どんなことをしたいですか？

<すっきり目覚めたら、こんなことをしたい！>

- 第1位 友達と仲良く遊びたい！ 9人
- 体動かしたい！ 9人
- 第3位 勉強をがんばりたい！ 7人



その他 楽しく生活したい！ 習い事をがんばりたい！ など