

ほけんだより3月

令和2年3月
黒部市立
菟生小学校

3月に入り、今年度も残り1か月となりました。そんな中、臨時休校となりみなさんは家で過ごす時間が多くなります。自分でできる感染症予防をして、自分の健康を自分で守っていきましょう。



つよい身体をつくらう!

1年間のおさらい
できていたらチェック☑

□ ていねいに手を洗う

食事の前・トイレの後
家に帰ったら・くしゃみや咳を手で押さえたら…

手を洗うシーンはたくさん!
毎回ていねいに手洗いするくせをつけましょう。

□ はやく寝る

ばい菌やウイルスに勝つために
早く寝て、エネルギーを蓄えましょう。



低学年：9時
中学年：9時半
高学年：10時

□ バランスよく食べる

学校がないから・・・と、
食事時間のリズムはくずれていませんか?
好きな物だけ食べていませんか?

□ すいぶん水分をたくさんとる

のどがカラカラだと、ばい菌やウイルスが
みるみる集まってきます!

□ うんどう運動する

ひとりでもできることはたくさん!
なわとびやストレッチをして
脱・運動不足!



保護者の方へ



毎朝、お子さんの体調チェックをお願いします。また、インフルエンザ等の感染症にかかった場合は、学校へご連絡ください。

1年間、保健だよりを読んでいただき、ありがとうございました。今後も保健に関する情報を掲載したいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



とやまゲンキッズ作戦の結果

2月15・16日に実施した、とやまゲンキッズ作戦の集計結果をお知らせします。下のランキングは、(ア) グリーンゾーンを選んだ人が多い項目と、少ない項目です。

トップ5 (あてはまった人が多い!)	順位	ワースト5 (あてはまった人が少ない)
朝ごはんを食べている (95.2%) 	1位	寝る時刻を守る (9.5%)
仲のよい友だちがいる (92.5%)	2位	テレビを見たりゲームをしたり する時間を守る(17.8%)
家族の誰かと一緒に食べている・ 夜は、ぐっすり眠れる(87.7%)	3位	イライラすることがない (28.1%) 
登下校の安全の約束を守っている・ むし歯がない(87.0%)	4位	朝からあくびはでない (49.3%)
	5位	朝ごはんを赤・黄・緑3色食べている (54.1%)

ワースト1位の「寝る時刻を守る」に注目!なんと、あてはまった人が【14.6% (前回) → 9.5% (今回)】となり、守っていない人が多くなりました・・・みなさん、何時に寝ていますか?

小学生には、最低でも8時間の睡眠が必要です!早寝はいいことづくし。早速今日から、寝る時刻を見直しましょう。



3学期の生活習慣チェック(保健委員会の活動)

5項目チェックでポイントが高かった学年をお知らせします。

【1月】

- はんかち・ティッシュ・・・2、6年生
- つめ・・・4年生
- 前がみ・・・1、2年生
- 早ね・・・5年生
- メディア・・・5年生

【2月】

- 5年生
- 4年生
- 1、2、3、6年生
- 6年生
- 5年生



「気を付けよう!」という意識がとても大切。新年度も規則正しい生活を心がけましょう。

今年度パーフェクトだった人は5人でした。

おめでとう!

- ☆6年生・・・2人☆
- ☆5年生・・・1人☆
- ☆3年生・・・1人☆
- ☆2年生・・・1人☆

