

# 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%)
家族のだれ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☆

