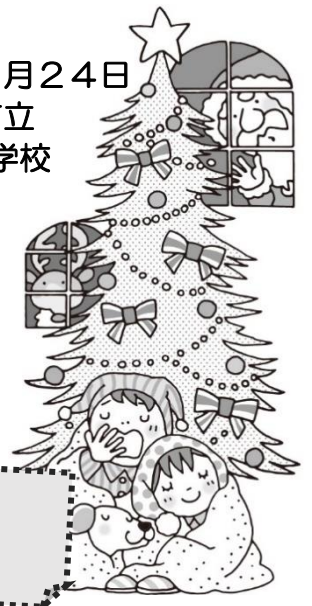


ほげんだより

令和3年12月24日
黒部市立
荻生小学校



みなさん、明日から楽しみにしていた冬休みです！冬休みは、首までこたつに入ってぬくぬく・・・と、家いえにいる時間じかんが増えたり、運動する時間じかんが減ったりしてしまいがちです。2022年を、元気げんきよく迎えるために、自分の健康けんこうに気を付けましょう。



Let's 健康貯金！

冬休みの間に、健康な生活けんこうなせいかつができれば、〇に色を塗りましょう。バランスよく、健康貯金けんこうちよきん！いくつ貯まるかな？

食事	運動	休養
<p>朝ごはんを食べた</p> <p>1日3回歯をみがいた</p> <p>自分でもめあてをたててみよう</p>	<p>3015をした</p> <p>家のお手伝いで体を動かした たとえば・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お風呂そうじ ・せんたくものほし <p>自分でもめあてをたててみよう</p>	<p>よる 時 までに寝た</p> <p>メディアを30分見たら、目を休めた</p> <p>自分でもめあてをたててみよう</p>

ゆきみち にちゅうい

手袋をして、
ポケットから手を出そう！



思いがけないところで、つるっと滑ることも・・・

手を着いて、顔と頭を守ろう。

ぜったいに、
飛び出さない！

車くるまは急ブレーキをかけても、滑って止まれません！



屋根の下は、歩かない！

屋根に積もった雪やつららが落ちてくることがあります。



とやまゲンキッズ作戦の結果

12月4・5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、全学年共通項目の中で、(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!)		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 (96.1%)	1位	寝る時刻を守る (13.1%)
仲のよい友だちがいる (94.1%)	2位	テレビを見たりゲームをしたり する時間を守る(17.0%)
家族のだれかと一緒に食べている (93.5%)	3位	イライラすることがない (30.7%)
登下校の安全のきまりや約束を守っている (90.2%)	4位	朝ごはんは3色(赤・黄・緑)のものを 食べている(50.3%)
けがの防止に気を付けている (88.2%)	5位	朝からあくびはでない (50.7%)

ランクインした項目は、1学期とあまり変わらず、10項目のうち、7項目であてはまった人が増えました。どんどんよい結果になることはよいことですね♪しかし、あてはまった人が減った項目もあり、「寝る時刻を守る」では3.8%減、「テレビ・ゲームの時間を守る」では2.0%減でした。冬休み前に、もう一度お家の人と、寝る時間・メディアを使っていい時間を確認しましょう。

2学期の生活習慣チェックの結果(平均点)をお知らせします

【はんかち・ティッシュ、つめ、朝ごはん、早ね、メディア】の5項目についての生活習慣チェックを行いました。(9/13~12/10)

	はんかち・ティッシュ	つめ	朝ごはん	早ね	メディア
1年生	86点	96点	★ 100点	☹ 74点	☹ 74点
2年生	86点	93点	★ 100点	81点	91点
3年生	93点	★ 99点	98点	★ 99点	★ 92点
4年生	★ 94点	98点	99点	☹ 79点	82点
5年生	91点	84点	99点	93点	☹ 70点
6年生	83点	89点	99点	☹ 73点	☹ 58点
全校	89点	93点	99点	83点	78点

ゲンキッズ作戦に続き、平均点数の低い項目は、「早ね」と「メディア」で、学年によって大きな差がでました。「朝ごはん」は高い点数をキープできていますね!冬は寒さで体の温度がなかなか上がらないので、必ず朝ごはんを食べて、体温を上げましょう!