

# ほけんだより 3月号

令和7年 3月21日(金) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室



1年間の集大成として、自分の健康について振り返りをしましょう。子どもたちの健康状態については、ほけんだより特別号②(2月27日発行)の方もご覧になってください。1年間ほけんだよりを読んでくださり、ありがとうございました。

## ★保健室のふりかえり★

ほけんしつ りょうけんすう  
保健室の利用件数  
**568件**



来室が0日だった日数は、  
年間で11日ありました。

いちばん しょうじょう  
一番多かった症状  
**頭痛**



9~10月の来室が多かったです。  
感染症やアレルギーの様な症状、  
睡眠不足が主な理由でした。

いちばん  
一番多かったけが  
**打撲**



半袖で過ごす季節と、2月の来室が多かったです。  
遊びの中で転倒・衝突したこと  
によるけがが多かったです。

らいしつしゃ いちばんおお ようび  
来室者が一番多かった曜日  
**火曜日**



火曜日の次に多いのが金曜日  
でした。スポ少や学校生活の疲れ  
が出やすい日なのかもしれません。

らいしつしゃ いちばんおお つき  
来室者が一番多かった月  
**9月**



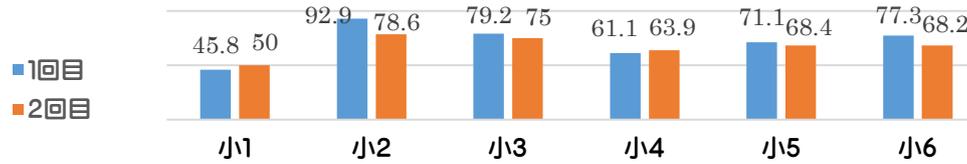
9月は飛鳥祭に向けて忙しかった  
時期です。また、感染症も流行  
し、体調不良を訴える人も多か  
ったです。忙しい時こそ、体調管理を  
しっかりしていきたいですね。

欠席・出席停止者が0人だった日数 …… **44日**  
うち、遅刻・早退も0人だった日数 …… **24日**

# 第4回（休日2回目）メディアコントロールチャレンジ結果

## ★起床時間・就寝時間について（平均・パーセンテージ）

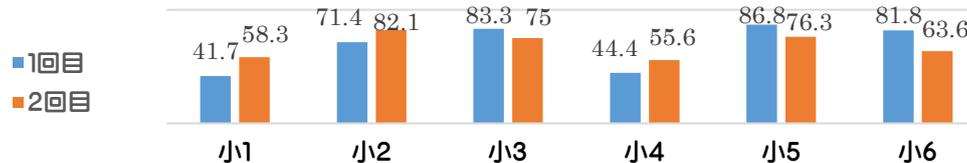
### ○起きる時間（朝6時45分まで起きる）



平均時刻	学年						
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
	1回目	6:48	6:05	6:19	6:56	6:33	6:58
2回目	7:25	7:02	6:32	6:48	6:42	6:31	

1・4年は達成率が上がっているが、その他の学年は全て達成率が下がっている。起床時間の平均が4・6年は早くなった。

### ○ねる時間（低学年：夜9時 中学年：夜9時半 高学年：夜10時まで）

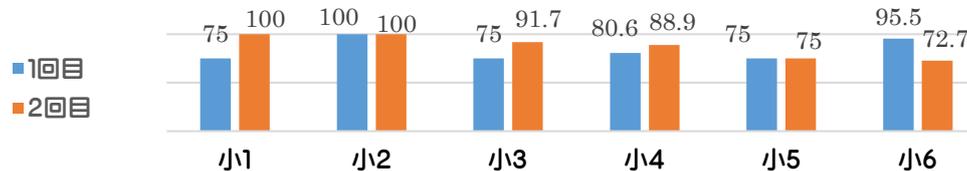


平均時刻	学年						
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
	1回目	21:32	20:36	21:05	21:58	21:52	22:00
2回目	21:18	20:59	21:17	20:55	21:47	22:09	

高学年は大幅に達成率が下がった。平日に比べ、休日は多くの学年で夜更かしの傾向が見られる。就寝時間が早い人と遅い人の二極化が進んでいる。

## ★メディアの使用について（平均・パーセンテージ）

### ○使用時間は、1日120分（2時間）までにする

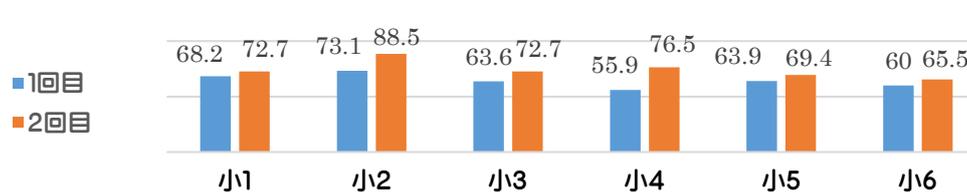


使用時間	学年						
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
	1回目	113分	76分	129分	107分	161分	91分
2回目	104分	90分	115分	96分	125分	146分	

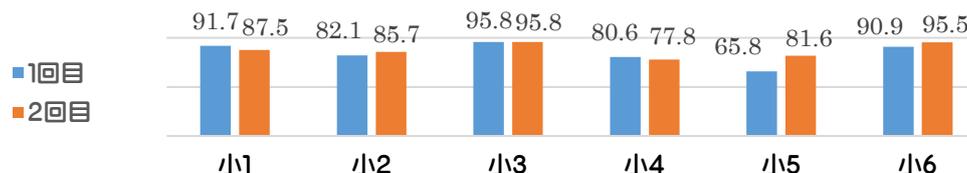
1日2時間以内という目標の達成率は、全体的に上がっている。

高学年は平均が2時間以上の使用になっている。2時間以上使用する人の超過時間が長いことが影響し、平均も長くなっている。（二極化）

### ○夜8時以降は使用しない（由利本荘市ルール）



### ○家族で決めたルールを守る



### ○勉強時間（目安：学年×10+10分）

平均時間	学年						
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
	1回目	31分	43分	43分	55分	51分	62分
2回目	37分	41分	42分	57分	47分	62分	

夜8時以降使用しないルールは、全体的に達成率が低いですが、どの学年も2回目の方が高い。

家族ルールは、1回目より達成率が下がった学年もあるが、全体的に高いので、メディアコントロールチャレンジ以外の日も継続していきたい。

学習時間は、高学年がもう+10分確保できるとよい。