

ほけんだより



令和7年 11月10日(月) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

「いい〇〇」を意識して生活をしましょう

いい「しせい」(11/4: いい姿勢の日)

机とおなか
グー1つ分

足のうらを
床につける



背すじはピン!

いい「歯」(11/8: いい歯の日)

〇ていねいに歯をみがく(1日3回)

〇よくかんで食べる

歯みがきの3つの基本

- ① 歯の毛先をきちんと歯にあてる
- ② 軽い力でみがく
- ③ 歯ブラシは小さく動かす



インフルエンザ等感染症に注意! (例年より早く流行シーズンが到来しています。)



【しっかりと予防を!】

手洗い・うがい・換気・予防接種

十分な睡眠

栄養バランスのとれた食事 など

～手洗いチェックを実施しました～

11月4日～7日の4日間を「手洗い強化週間」とし、健康委員会が中心となり、お昼休みに、専用の蛍光ローションとブラックライトを使った手洗いチェックを実施しました。手洗いチェックが終わった後、洗い残しが多かったところに、それぞれシールを貼ってもらいました。

シールの色

- 1・2年: 赤
- 3・4年: 青
- 5・6年: 緑



てこう
手の甲



てひら
手の平

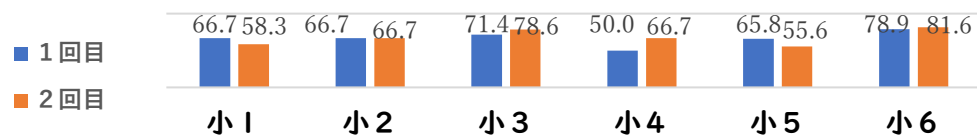
一番洗い残しが多かったのは、つめでした。
手の平よりも、手の甲の洗い残しが多かったです。
指を1本ずつ丁寧に洗いましょう。



第2回 メディアコントロールチャレンジ(休日) 結果 ～前回との比較～

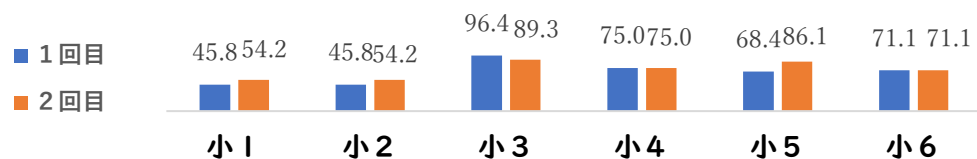
★起床時間・就寝時間について (達成率の平均・パーセンテージ)

○起きる時間 (朝 6 時 45 分まで起きる)



平均時刻		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	第1回	6:32	6:32	6:16	6:48	6:35	6:19
	第2回	6:40	6:31	6:21	6:39	7:07	6:31

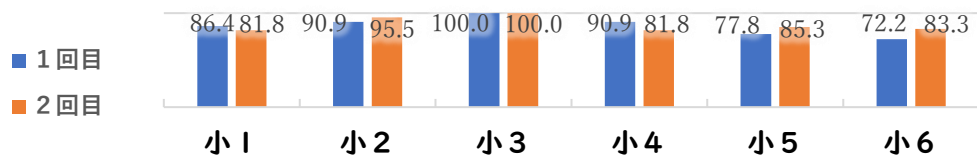
○ねる時間 (低学年:夜9時 中学年:夜9時半 高学年:夜10時 まで)



平均時刻		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	第1回	21:20	21:26	21:01	21:23	21:57	21:22
	第2回	21:15	21:22	21:04	21:23	21:40	21:47

★メディアの使用について (達成率の平均・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		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	第1回	102分	96分	53分	90分	164分	114分
	第2回	93分	88分	75分	121分	127分	102分

○夜8時以降は使用しない



○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		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	第1回	18分	34分	42分	40分	44分	48分
	第2回	25分	30分	50分	42分	19分	54分

第2回(今回)の平均起床時刻は、第1回(前回)よりも遅くなっています。ですが、達成率が上がっている学年が多かったです。極端に遅い時間の人はほとんどいませんでした。

達成率が前回より少し上がっている学年が多いが、低学年の達成率は半数程度でした。
目安の時間には就寝できるように、早寝を心がけましょう。

3～5年生が、メディアの平均使用時間が、前回より長くなっています。4年生と5年生は、平均使用時間が、目安の120分を超えています。かなり長時間使っている人もおり、特に1日4時間以上使ってしまった人は、生活の見直しをお願いします。

夜8時以降使用しないルールも、家族ルールも、前回より達成率が下がった学年が多かったです。特に家族ルールは、チャレンジ以外の日も継続していけるように、日頃から心がけましょう。

学習時間は、昨年度より全体的に短いです。特に、4年生以上は、目安の時間を達成できるように、メディアの時間を減らして学習の時間を削らないようにしましょう。