

# ほけんだより



令和8年 3月19日(木) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

1年間の集大成として、鳥海小学校の健康について振り返りたいと思います。今年度最後のメディアコントロールチャレンジの結果も載せておりますので、ご確認ください。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

414件



今年度は、昨年度に比べて感染症の罹患が多かったです。流行シーズンは予防を心掛けましょう。

いちばん しょうじょう  
一番多かった症状

ずつう  
頭痛



天気が悪い時の「天気痛」などを訴える人が増えました。また、今年度はインフルエンザが流行したため、初期症状として頭痛を訴える人が多かったです。

いちばん  
一番多かったけが

すり傷



半袖で過ごす季節と、2月の来室が多かったです。遊びの中で転倒したり衝突したりす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

金曜日



昨年度は火曜日でしたが、今年度は、金曜日が多かったです。

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。

感染症による出席停止者数  
(延べ人数)

82人



インフルエンザでの出席停止が68名でした。他には、新型コロナ、おたふく風邪(流行性耳下腺炎)、流行性角結膜炎などがありました。

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

5月、6月、10月



半袖で過ごす5・6月、マラソンの練習をしていた10月の来室が多かったです。

また、季節の変わり目に体調を崩す人も多くいました。インフルエンザは、休日や放課後に発症する人が多かったです。

欠席・出席停止者が0人だった日数 …… 31日

うち、遅刻・早退も0人だった日数 …… 14日

## R7メディアコントロールチャレンジ年間の結果

【休日2日間実施】 第1回 6/28～6/29 第2回 9/28～9/29  
 【平日5日間実施】 第3回 11/27～12/3 第4回 2/16～2/20

### ★すいみん（就寝時間・起床時間）について

#### ○起きる時間（朝6時45分まで起きる）

平均達成率	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
第1回(休日)	66.7%	66.7%	71.4%	50.0%	65.8%	78.9%	81.8%	62.5%	69.2%
第2回(休日)	58.3%	66.7%	78.6%	66.7%	55.6%	81.6%	68.2%	63.6%	73.1%
第3回(平日)	96.7%	95.0%	98.6%	100%	85.6%	95.8%	92.7%	89.1%	90.8%
第4回(平日)	95.2%	90.0%	100%	100%	88.9%	95.6%	100%	96.4%	89.2%

平均起床時刻	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
第1回(休日)	6:32	6:32	6:16	6:48	6:35	6:19	6:25	6:20	6:29
第2回(休日)	6:40	6:31	6:21	6:39	7:07	6:31	6:32	6:39	6:20
第3回(平日)	6:21	6:22	6:14	6:14	6:22	6:08	6:13	6:00	6:07
第4回(平日)	6:25	6:26	6:07	6:12	6:17	6:17	6:09	6:03	6:21

#### ○ねる時間（低学年:夜9時 中学年:夜9時半 高学年:夜10時 中学生:夜11時までねる）

平均達成率	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
第1回(休日)	45.8%	45.8%	96.4%	75.0%	68.4%	71.1%	90.9%	87.5%	88.5%
第2回(休日)	54.2%	54.2%	89.3%	75.0%	86.1%	71.1%	81.8%	81.8%	96.2%
第3回(平日)	61.7%	50.0%	88.6%	70.0%	60.0%	78.9%	98.2%	87.3%	87.7%
第4回(平日)	68.3%	76.7%	90.0%	73.3%	72.2%	81.1%	92.7%	72.7%	70.8%

平均就寝時刻	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
第1回(休日)	21:20	21:26	21:01	21:23	21:57	21:22	22:15	21:32	22:43
第2回(休日)	21:15	21:22	21:04	21:23	21:40	21:47	22:27	22:19	22:20
第3回(平日)	21:10	21:13	21:12	21:24	21:57	21:56	22:25	22:08	22:37
第4回(平日)	21:01	21:07	21:08	21:07	21:29	20:52	22:31	22:28	23:02

- ・朝起きる時間は、スクールバスでの登校が多いこともあり、結果が安定していました。就寝時間については、全体的には改善傾向ではあるが、低学年の遅寝が目立ちます。低学年でも、22時以降に就寝している人が見られますので、遅くなりすぎないように気を付けましょう。
- ・高学年になると、日付が変わる頃に就寝する人も見られました。メディアの時間はほどほどにし、早く眠ることができるように、ご家庭でも生活習慣を見直していただくと幸いです。

## ★メディアの使用について

○使用時間は、1日120分（2時間）までにする

平均達成率	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
第1回(休日)	86.4%	90.9%	100%	90.9%	77.8%	72.2%	90.0%	72.7%	91.7%
第2回(休日)	81.8%	95.5%	100%	81.8%	85.3%	83.3%	81.8%	81.8%	92.3%
第3回(平日)	100%	98.2%	100%	81.8%	84.7%	82.2%	83.6%	92.7%	95.4%
第4回(平日)	92.7%	98.2%	100%	89.1%	90.6%	83.3%	90.9%	90.9%	96.9%

平均使用時間	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
第1回(休日)	102分	96分	53分	90分	164分	114分	97分	105分	90分
第2回(休日)	93分	88分	75分	121分	127分	102分	115分	104分	79分
第3回(平日)	72分	71分	59分	97分	105分	105分	96分	72分	67分
第4回(平日)	97分	80分	65分	86分	87分	102分	83分	101分	75分

- ・3年生は、4回すべてで達成率100%でした。学習時間をしっかり確保し、メディア以外の過ごし方が充実しており、就寝時間も早めました。ぜひ、見習いたいところです。
- ・4年生以上になると、メディアの使用時間が増えてきていますが、第3回よりも、気を付けて取り組んでいる様子が見えなくなりました。2年生以上は、平均使用時間が短くなっています。

○8時以降・9時以降は使用しない（由利本荘市ルール）

平均達成率	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
第1回(休日)	95.8%	95.8%	89.3%	91.7%	81.6%	78.9%	80.0%	68.2%	62.5%
第2回(休日)	83.3%	83.3%	92.9%	83.3%	50.0%	81.6%	63.6%	72.7%	65.4%
第3回(平日)	95.0%	95.0%	100%	68.3%	58.9%	71.6%	69.1%	69.1%	55.4%
第4回(平日)	60.0%	80.0%	91.4%	73.3%	60.0%	73.3%	61.8%	72.7%	44.6%

○家族で決めたルールを守る

平均達成率	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
第1回(休日)	95.8%	95.8%	89.3%	91.7%	81.6%	78.9%	90.9%	75.0%	73.1%
第2回(休日)	91.7%	83.3%	89.3%	91.7%	86.1%	73.7%	90.9%	68.2%	65.4%
第3回(平日)	98.3%	90.0%	98.6%	86.7%	77.8%	73.7%	83.6%	80.0%	83.1%
第4回(平日)	88.3%	90.0%	100%	95.0%	72.2%	84.4%	83.6%	78.2%	69.2%

○勉強時間（目安：学年×10＋10分）※中学生は、テスト前の期間で実施

平均勉強時間	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
第1回(休日)	18分	34分	42分	40分	44分	48分	11分	14分	14分
第2回(休日)	25分	30分	50分	42分	19分	54分	10分	12分	94分
第3回(平日)	28分	35分	52分	58分	62分	63分	97分	10分	10分
第4回(平日)	34分	32分	57分	58分	89分	65分	103分	131分	131分

- ・「8時以降使用しない」というルールについては、高学年になるにつれ、達成率が下がりました。一方で、家族ルールをしっかり決めて取り組むことができた家庭が多かったです。
- ・第4回は、中学生が受験前ということもあり、学習に熱心に取り組んでいました。それとともに、小学生も学習をがんばった学年が多かったです。