

けんこう



とよおかきた

～健康チェック 臨時号～

磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより3号
令和4年5月17日

今年度も1年間を通し、健康チェックを実施します。規則正しい生活を送ることは、御家族の御支援、御協力が必要不可欠なことであり、子供たちが心身ともに元気よく生活するための基盤となります。趣旨を御理解いただき、御多用とは存じますが、御協力いただきますようよろしくお願いいたします。なお、「家庭から」の欄には、お子さんのあらわれや御家庭での様子など、どのようなことでも構いませんので、御記入ください。



子供たちが心も体も元気よく学校生活を送ることができるよう「とよおかきた」にちなんで合言葉をつくりました。

ぜひ御家庭でも話題にしていただき、お子さんに声掛けをお願いします。

と 時計を見よう ゲームやスマホの やりすぎ注意
よ よくかんで 何でも食べよう 残さずに
お おはようと 元気なひと声 早寝から
か 体も 心も たくましく
き きっとできる あきらめない心が 成功に
た たくさん遊ぼう 外で元気に 仲良くね

★ 健康チェックのねらい

- (1) 健康チェックで自分の生活を振り返りましょう。
- (2) 食事・運動・睡眠の3つが調和のとれた生活を続けることの大切さを、健康チェックを通して知り、よりよい生活を送りましょう。
- (3) 「つめを切る」「ハンカチを常に持ち歩く」「食後に歯をみがく」「髪の毛を清潔にする」など身だしなみも整えましょう。

★ 健康チェックの方法

- (1) 3日間について振り返りをしましょう。
 - (2) 生活の様子を、「3点」「2点」「1点」「0点」で記入しましょう。
- * 「健康チェック」の冊子、5月のページにも記入例があります。

点数のつけ方	就寝時刻	メディア	排便	運動	心の天気	今日のハッピー
3点	守れた	全部守れた	朝出た	たくさんした		<ul style="list-style-type: none"> ・〇〇さんと遊んで楽しかった。 ・夜ご飯が大好きな〇〇でうれしかった。 ・転んでしまったとき、友達が心配してくれた。
2点	15分遅れ	1つ守れなかった	昼～夜出た	少しだけした		
1点	16～30分遅れ	2つ守れなかった	下痢	体育だけした		
0点	30分以上遅れた	すべて守れなかった	出ない	しなかった		
〇/〇 (〇)	3点	1点	3点	2点	 	逆上がりができるようになった。

気分はればれ。元気。 なんだからすっきりしない。 辛い。泣きそう。 イライラ。機嫌が悪い。

- (3) 最終日には、3日間の合計点を記入しましょう。
- * 5月は、2日間の合計点を記入しましょう。
- (4) 振り返りを書きましょう。(1年生は、2学期から書きましょう。)
 - (5) ワークシートがあるときは、その月のページにのりで貼りましょう。
 - (6) お家の人に見せて、コメントを書いてもらいましょう。
 - (7) 翌、月曜日までに必ず担任の先生に提出しましょう。

※5月は、就寝時刻に関する事とメディアに関する事の目標を親子で相談して決めてください。

★理想の就寝時刻

- ・1～3年生 20:30まで
 - ・4～6年生 21:00まで
- 小学生の必要な睡眠時間は、9～11時間とされています。しかし、習い事や御家庭の都合があるかと思いますので、1週間のうち少なくとも1日は「〇曜日は早く寝る日」と決めて体を休めましょう。

★理想のメディア使用

- 使い方のルールを決めたり、使用目的を考えたり、メディアをうまく活用していく力を身に付けてほしいと思います。
- (例)・1回30分1日2回まで
- ・20時以降は使用しない
 - ・大人がいるところで使う
 - ・宿題と明日の支度を終えてから使う

目標を意識できるように、紙に書いて目の付くところに貼っておくのも良いですね！

