

ほけんだより 2

大島町立さくら小学校

R6. 2. 9

ほけんだより

校長 石原一彦

主任養護教諭 小杉東子

今日の体調は？

痛いところはない？

朝ごはんは食べた？

顔色はいい？

よく眠れた？

うんちは出た？

体温は _____℃



毎朝チェックしよう！

先日、1年間のまとめの発表となる学習発表会が無事に終わりました。音楽発表とあわせ、どの学年もよく練習やまとめに取り組み、その学年らしい工夫がみられた発表会だったと感じています。

そんな折、大島では、11月～1月にかけて流行っていたインフルエンザから、最近では新型コロナウイルス感染症に移行しています。学校閉鎖を行った学校もありました。さくら小も現在、感染症でお休みの報告がある状態です。

3学期より、健康観察カードの使用は、なくなりましたが、各ご家庭で、毎朝、必ずお子様の健康チェックをしていただきますようお願いいたします。

今こそ感染症対策を

かんき 換気

部屋の中にはバイキンがいっぱい。

このままじゃみんなが

病気になってしまうかも。

窓を開けてバイキンを追い出そう！

マスク

のどがかゆかったり、いたかったり、咳がでるときは、マスクをすると、保湿され、悪化をふせぐよ。

てあそ 手洗い

指先やつめの間、指の間などは

洗い残しが多くなりがち。

順番と洗い方を覚えて

ていねいに洗おう。



明日から3連休です。休みあけの13日（火）の朝の健康状態のチェックを必ずするようお願いいたします。

生活アンケートより

2学期に、第二中学校と連携して、二中保健委員会が作成した生活アンケートをさくら小の4～6年にも協力して実施しました。今回はその結果をお知らせします。

●夜いつも何時に寝ますか？

● 9時～10時	32
● 10時～11時	14
● 12時以降	2



概ね、9時～10時に寝ているが、3分の1の人が10時以降に寝ていることがわかった。小学生のうちは、早く寝る習慣があっほしい。

●おうちで、電子機器（テレビ・スマホ・タブレット・パソコンなど）を使っている時間はどれくらいですか？

● 1時間未満	7
● 1時間～2時間	16
● 2時間～3時間	11
● 3時間以上	14



電子機器を使っている時間が、中学生とほぼ同じくらい長い結果だった。勉強でも使う時代の影響もあるので、一概に言えないが、YouTubeやゲームなどの時間は気にしてほしい。

●食べ物の好ききらいはありますか？

● はい	31
● いいえ	16



好き嫌いある人は多くいるが、給食はよく食べているさくら小である。好き嫌いあっても食の大切さを感じて今後もいっぱい食べてもらいたい。

●朝ごはんはしっかり食べていますか？

● はい	41
● いいえ	5



数人だが、朝ごはんを食べてこない人がいることがわかった。この項目は100%であってほしい。

いかがでしたでしょうか？

環境の変化もあり、電子機器とは切って離せない時代になっています。だからこそ、睡眠・食事といった基本的な生活習慣ができているか確認する大事な時期と思っています。どう過ごせばよいかを考えるよい機会としてとらえていただくと幸いです。