

ほけんだより 11月

令和6年11月8日
白嶺小学校・白嶺中学校
保健室

11月に入り、すっかり風が冷たく感じる季節となりました。寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎などの『感染症』が広がりやすくなります。自分が感染症にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも困りますね。みんなで感染症を予防するために「手洗いうがい」「空気の入れ替え」「体調の悪い時はマスクをつける」など、1人1人が協力できるとよいですね。

また、規則正しい生活で睡眠をしっかりとること、栄養のある食品をバランスよく食べること、運動や体を動かして遊ぶことは、体の免疫力（ウイルスと戦う力）を高めることにつながります。

来週からは、2学期の「生活リズムアップウィーク」がはじまります。健康に過ごすために、どんな生活をするか？おうちの人と事前に目標を確認できるとよいですね。これからの寒い季節も元気に過ごしましょう！

「生活リズムアップウィーク」についてのお知らせ

<期間> 11月11日(月)～15日(金)の1週間

<方法>

①起きる時刻、寝る時刻、メディア時間の目標を決めましょう。

※メディア時間とは、テレビやゲーム、スマートフォン等のメディア機器を使用する1日の合計時間とします。

②マイチャレンジを1つ決めましょう。5つの項目（勉強、運動、健康、メディア、お手伝い）の中から、自分が1週間頑張りたいことを1つ選び、具体的にどんなことにチャレンジするのか書きましょう。

③1日を振り返って、起きた時刻、寝た時刻、◎○△☆を記入しましょう。翌日、担任の先生に提出して、サインをもらいましょう。

④1週間が終わったら、ふりかえりを書き、おうちの人からのメッセージを記入してもらいましょう。18日(月)に担任の先生に提出してください。

①と②は10日(日)までに決めておきましょう。



生活リズムアップウィーク (小学1・2年生用)

記入例

自分の生活リズム ① えて、これからは元気に過ごすために ① の目標を決めて取り組みましょう。

☆起きるじこく 6:30 ☆ねるじこく 9:30 ☆メディアじかん 1じかん 0ふん

☆マイチャレン ② よるねるまへの はみがきをていねいにする!

1つえらんで丸をつけよう (べんきょう うんどう けんこう メディア おてつだい)

6月	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	ふりかえり
起きるじこく	6:30	6:30	6:45	:	:	
あさごはん	③ ○	◎	◎			
メディアじかん	△	☆	○		④	④ おうちのひとからのメッセージ
マイチャレンジ	◎	○	○			
ねるじこく	9:30	9:15	9:50	:	:	ほけんしつからのメッセージ
せんせいのサイン						

ぱっちり ◎ できた ○ もうすこし △ つぎがんばる ☆

カードの裏に、ふりかえり時の目安が書いてあります!

[参考] ◎○△☆かえり時の目安

あさごはん
◎ 主食・おかず・水分(飲み物や汁物)
○ 主食・おかず、おかず・おかず
△ 主食のみ、水分のみ
☆ 食べない

メディア時間
◎ 自分で選んで目標時間を守れた
○ 家族の声を聞いて目標時間を守れた
△ 目標時間を少し超えた(+30分以内)
☆ 目標時間をかなり超えた(+30分以上)

マイチャレンジ
◎ 自分で選んで取り組み始めた
○ 家族の声を聞いて取り組み始めた
△ 少しだけ取り組み始めた
☆ 取り組み始めた

理想睡眠時間
小学生 9~11時間
中学生 8~10時間

ほけんだより裏面には、前回の結果を再掲しています。

～前回(6月)の生活リズムアップウィークの結果～

保健だより(7月)より再掲

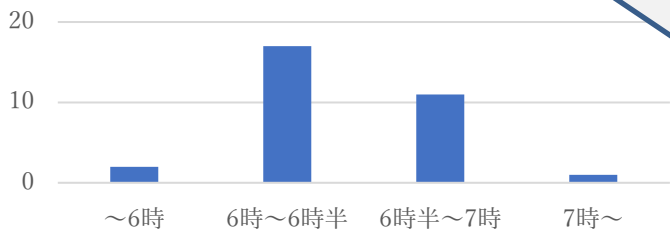
6月24日～28日に実施した生活リズムアップウィークの結果をお知らせします。



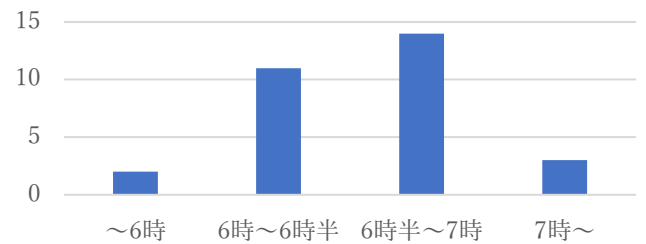
<起きる時刻>

小学生と比べると、中学生の方が朝ゆっくり起きている様子。テスト期間だったことも関係あるかも…?

(小学生)平均起床時刻



(中学生)平均起床時刻



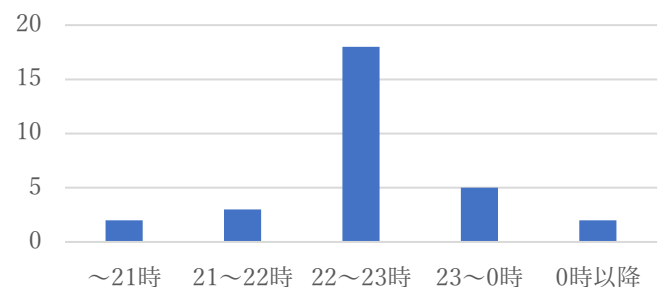
<寝る時刻>

(小学生)平均就寝時刻



小学生は21～22時に、中学生は22～23時に寝ている人が多いという結果でした。中学生の中には0時を超えている人も…!

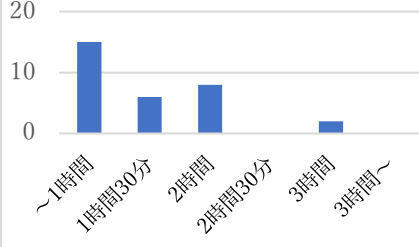
(中学生)平均就寝時刻



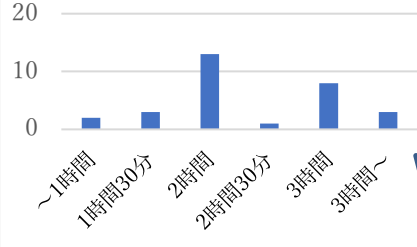
<平均睡眠時間> (小1・2) 9時間03分 (小3・4) 9時間09分 (小5・6) 8時間36分
(中1) 8時間20分 (中2) 8時間01分 (中3) 7時間53分

<目標メディア時間>

(小学校)目標メディア時間



(中学校)目標メディア時間



メディア時間が適切かどうかは、それぞれの生活によって異なります。メディア時間が多いかどうかの判断として、食事や入浴、歯みがき、勉強、家族時間など「本来やるべきこと・したいことの時間をどのくらい奪ってしまっているか」を1つの基準として考えてみてくださいね。

また、自分1人で守るのはとても大変です。家族で相談して、家族みんなが納得して気持ちよく過ごせるルールがあるといいですね。うまくいかない時は話し合いをして、ルールを見直すことも大切です。



<マイチャレンジ> みなさんそれぞれにマイチャレンジを決めて取り組んでくれました。「これイイね!」と思ったマイチャレンジを紹介したいと思います。とくに中学生のみなさんは前の週にメディア時間と睡眠の話をしたことを意識して取り組んでくれた人が多くいました!すごい!

★タブレットは手伝いか勉強をしてから30分見る。★宿題を時間を気にせず真剣にする。

★言われなくても自分ができるお手伝いをする。★毎日いつものルートを5周する。★8時間以上寝る。

★朝、自分で起きる。★計算カードを毎日がんばる。★寝る1時間前はメディアを利用しない。

★21:30になったらスマホをさわらない。★メディア時間に気を付けて勉強もしつつ使う。

～おうちの方から 励ましのメッセージ～

「もっと早く起きると、心にも余裕ができますよ～。がんばって。」「やるべきことを後回しにせずがんばろう!」「テスト前だったので早起きはつらそうだったけどがんばりました。」「good!!朝勉強継続しよう。」「今しかできないぞ!ファイト!」「早寝早起きできてます。お手伝いも進んでしてくれるようになり、うれしいです。」「メディア時間をもっと減らせるといいね。自分で決めたことをやりとげられてよかったね。」「毎日がんばっている姿ちゃんと見ていたよ～。」「早く寝れるように、みんなにくふうしていこうね。」

