



冬休み号

ほけんだより

12月

No. 13

令和5年12月21日

珠洲市立直小学校

保健室

もうすぐ冬休みです。今年は、コロナ禍に比べ、人との交流が増え、行事や授業で様々な人とながり、新たな体験、学びを通して、充実した日々を過ごせたのではないのでしょうか。みなさんのすてきな笑顔をたくさん見ることができて嬉しかったです。歯が生え変わり、成長しているなどいう発見もありました！

冬休み中も元気にすごすために「冬休み生活しらべ」を行います。期間は、はじめの5日間（23日～27日）とおわりの5日間（4日～8日）です。元気に楽しい冬休みをすごしてください。

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう



みなさんの元気のひみつは何ですか？
12月の掲示物は、クリスマスのかざりのうら
に保健委員会の元気のひみつを書きました。
ぜひ、ご覧ください！

3学期は何をしようか
考え中です♪





さわやか週間の結果と児童のふりかえり、叱咤激励の保護者からのメッセージの一部を紹介しま
す。6月と11月の結果を比較すると、就寝時刻の平均が遅くなった児童もいれば、早くなった児童
もいました。全体的にはほぼ変わらず、多くの児童が早寝とメディアの時間を守ろうと意識して取
り組んでいました。これからも心身の健康の保持増進を目指して、活動して参りますので、ご家庭で
のご協力をお願いいたします。

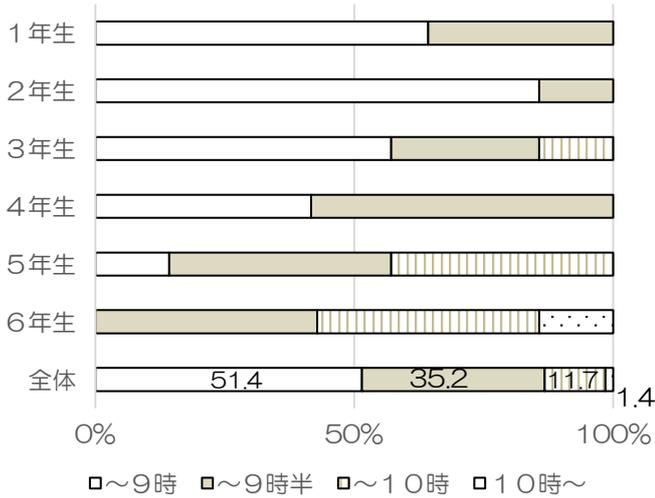
【寝る時刻】

9時までに寝る低学年 75%⇒75%
9時半までに寝る中学年 92%⇒76%
10時までに寝る高学年 93%⇒86%

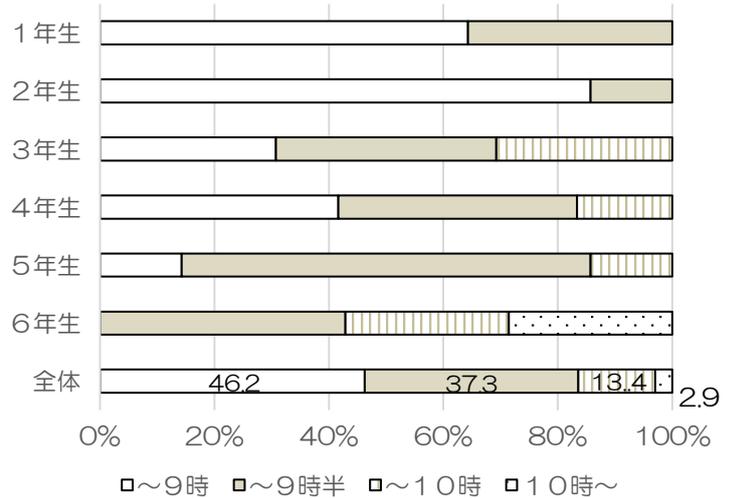
【メディアの利用時間】

平日90分以上メディアを利用する児童 6%⇒1.4%
ノーメディアデー達成人数 58人⇒61人

6月寝る時刻



11月寝る時刻



【児童】メディアを使いすぎたからこれからは息をつきたいです。

寝る1時間前にやめることができました。これからはいつものメディア時間を減らしたいです。

宿題をあまりできませんでした。だからゲームをする前に宿題をする。

【平日】勉強以外のメディア利用時間



【休日】勉強以外のメディア利用時間



【保護者】さわやか週間のときだけでなく毎日がんばってください。

時間を決めてゲームやYouTubeを使うようにもう一度家族で話をしました。

めあてを意識できていたと思います。テレビをみないかわりに本を読めていてよかったよ。