

みんなげんき

令和2年年
1月17日(金)
三郷小学校
ほけんだより



3学期・元気みさとっ子週間がはじまる!

みさとっ子カードは、5日間つけて40点まん点です。34点以上が合格です。みさとっ子カードを毎日つけて、「早ね、早おき、3つの色の朝ごはん、歯みがき、ゲームの時間を短くする、せっけんで手をあらう」の6つをがんばり、健康な生活を身につけよう。



1月20日(月)～1月24日(金) 5日間

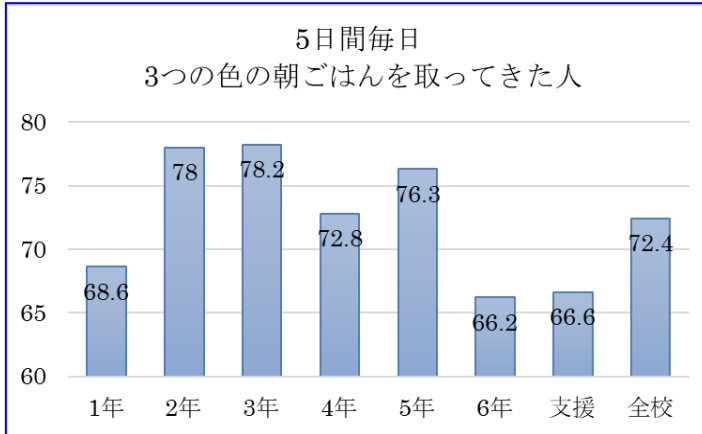
はや 早ね		1ねんせい、2年生は・9時まで 3年生、4年生は・・・9時半まで 5年生、6年生は・・・10時まで がんばってねよう!
はや 早おき		あさは、 6時45分までにおきよう!
いろ 3つの色の あさごはん		3つの色がそろったえいようまん てんの朝ごはんをとろう!
は ぴかぴか歯 みがき		あさ朝、きゅうしょくの後、夜ねる前、 一日に3回、ていねいにみがきバイキンのかたまり、しこうをとりました
ゲームやパ ソコン、スマ ホの時間		ゲームなどは、1日に60分までにし て脳を休めましょう。長い時間ゲームを 続けると、「ゲーム障害」になりやすく、 やがて、やめられなくなります。
せっけんで 手をあらう		せいけつな手で食事をしよう。給食 の前に、おねがいカメさんのうたに 合わせて、石けんでよくこすり、手をあら おう。

40点まん点です。34点以上が合格です。合格をめざし健康な生活を送ろう。

2 学期・元気みさとっ子カードの結果



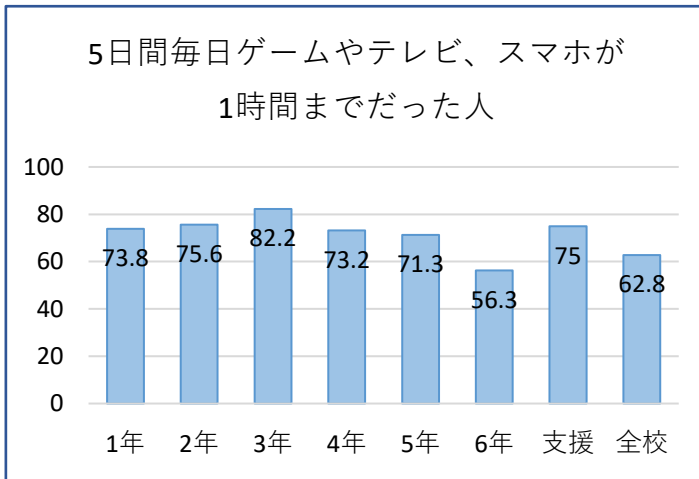
1 朝ごはんの様子



3つの色の朝ごはんを毎日取ってきた人は、全校で72.4%でした。みさとっ子週間が終わった日常の朝食アンケートでは、5年生で、3つの色の朝ごはんを毎日取ってきた人は、47.5%で約半数のみでした。



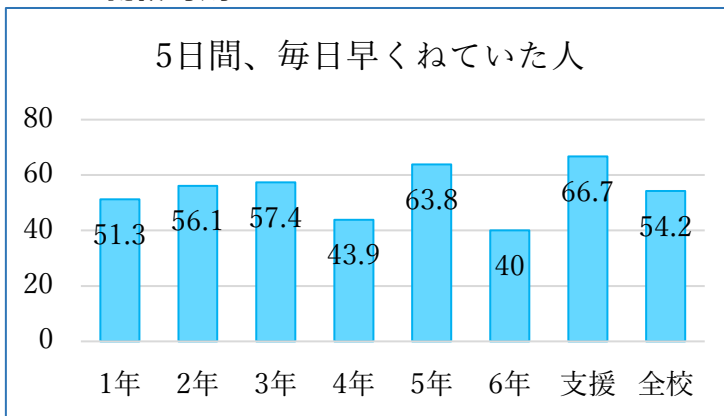
2 ゲームやスマホ、テレビの時間



ゲームやスマホテレビの時間が1時間までだった人は、全校で62.8%でした。2学期に行った生活アンケートでは、平日3時間以上行っている児童が、5、6年生とも18%、休日に3時間以上ゲームをしている児童は、5、6年生で43%と多く、ゲームやスマホを利用する広がりが急速に増加しています。



3 就寝時刻



げんきみさとっ子週間で一番苦手な項目は、就寝時刻です。他の項目と比べると合格者が低い結果です。1年生でも就寝時刻が10時過ぎの人が10人見られ、その中には、11時の就寝時刻も見られました。

生活習慣の乱れは、お子様の健康状態だけでなく、性格形成、

人間関係、授業態度、学力向上にまで大きな影響を与えています。生活習慣を良い状態にすることで、脳、心、体が整い、心身共に健康な人に育つことを願っています。