

ほけんだより

令和6年11月1日
北郷小学校 保健室

～「健康・元気チャレンジ」の児童・保護者チェックから～

健康・元気チャレンジ
【スタート】

運動

1日の運動時間が60分より少ない

スクリーンタイム(インターネット、テレビ、ゲーム機器の使用)が1日3時間以上

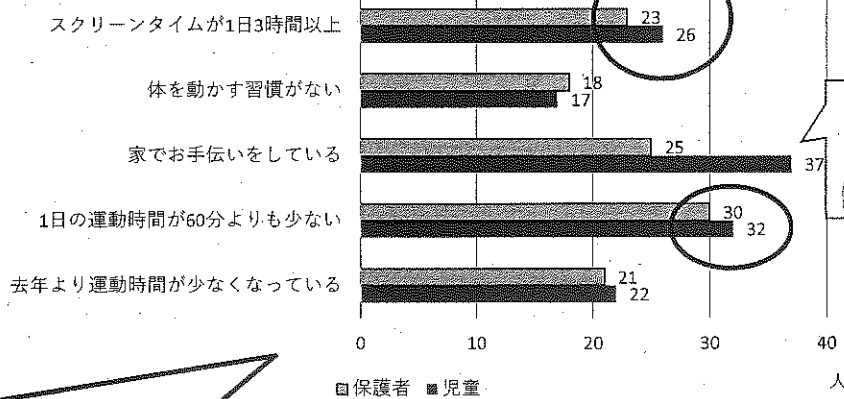
去年より運動時間が少なくなっている

家で手伝いをしている

体を動かす習慣がない

運動についての児童・保護者のチェック

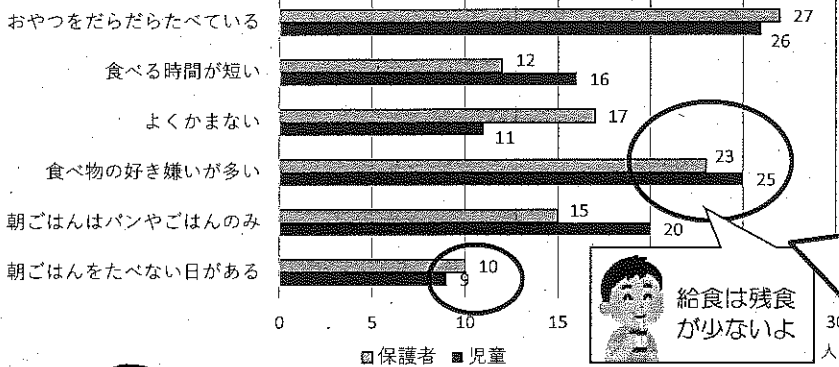
運動(うんどう)



スクリーンタイム(インターネット、テレビ、ゲーム機器の使用)が1日3時間以上とチェックした人が大変多いです。スマートルールは守られているかな?また1日の運動時間が60分より少ないとチェックした人も。登下校で歩くことができないので、学校の体育や休み時間でしっかり体を動かしましょう。

食事についての児童・保護者のチェック

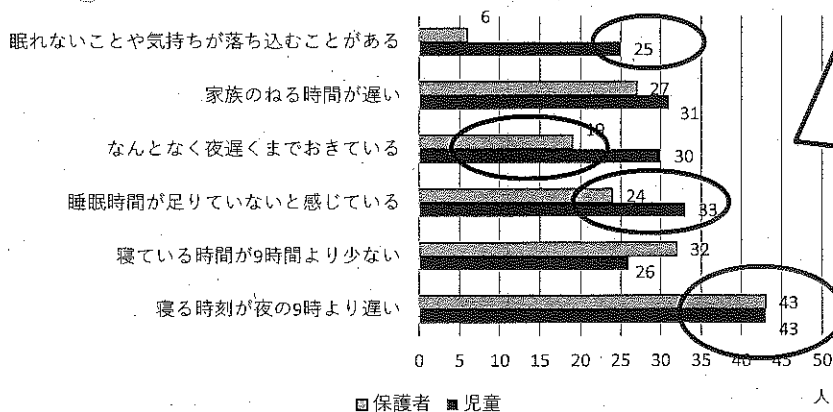
食事(しょくじ)



少ない人数ではありますが、朝ごはんを食べない日がある人がいます。午前中の学習のエネルギー源です。はやおきをして、しっかり食べるようにしましょう。また「おやつをだらだら食べる」「食べる時間が短い」「よくかまない」は肥満やむし歯とも関係が深いです。「よくかむ」を意識して食事をしましょう。

睡眠(すいみん)

睡眠についての児童・保護者のチェック



健康・元気チャレンジでチェックが多かったのは「睡眠」でした。特に習い事やスポ少の関係で低学年から9時以降の就寝になっている児童が増えています。そして保護者が思う以上に「睡眠時間が足りない」と感じている児童は多い結果となりました。睡眠時間の確保は「学力」「体力」「気力」とも大きく関係します。下校後の生活を見直し、習い事やスポ少の後もできるだけ早く就寝するなど保護者の方が意識して声かけするなどをお願いします。