

ほけんだより

令和5年10月27日
北郷小学校 保健室

「健康・元気チャレンジ」について考えてみよう!

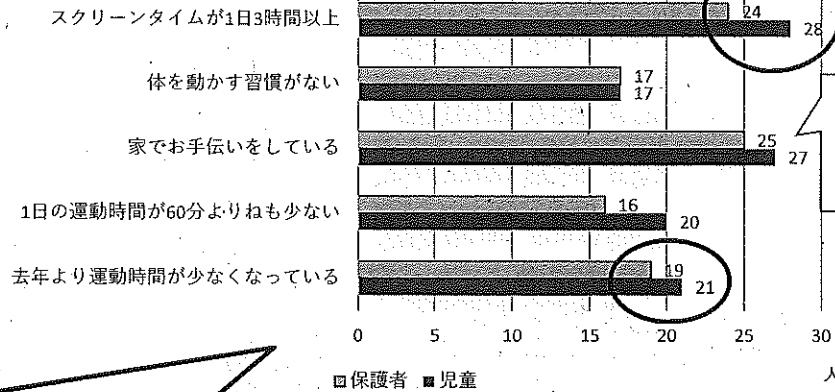
健康・元気チャレンジ
年 齢 組 []

運動

1. 運動についてチェックした項目

2. 運動に関するイラスト

運動についての児童・保護者のチェック

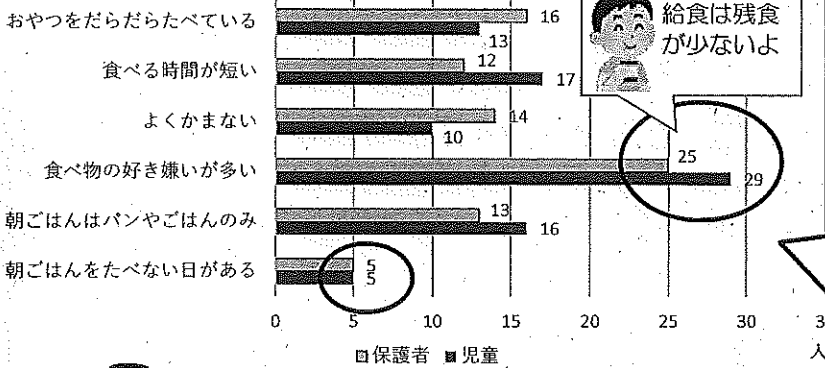


運動(うんどう)



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?また運動時間が少なくなっている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



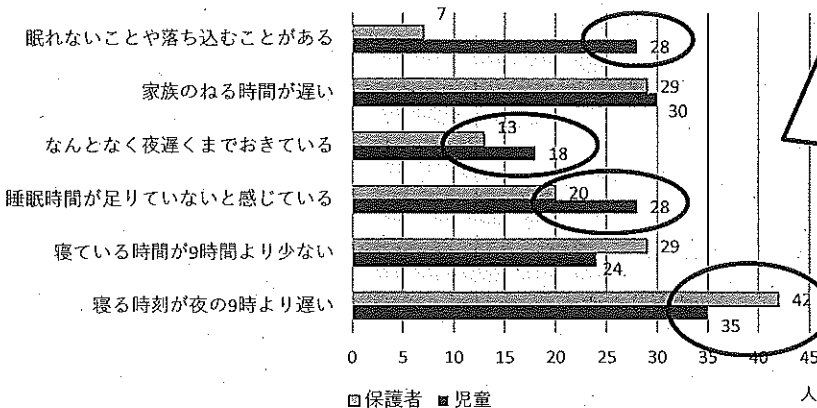
食事(しょくじ)



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も・・・午前中の学習のエネルギー源です。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」「食べる時間が早い」「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



今回の健康・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～中学年で9時以降の就寝になっている児童がいます。そして「就寝時間が足りない」と感じている児童も多くなっています。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のご協力をお願いします。また心配なことや不安なことがあり眠れない時には、おうちの方に話を聞いてもらい、相談するようにしましょう。