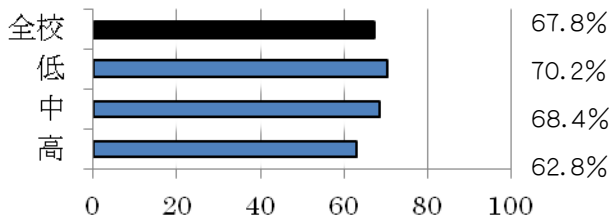


ほけんだより

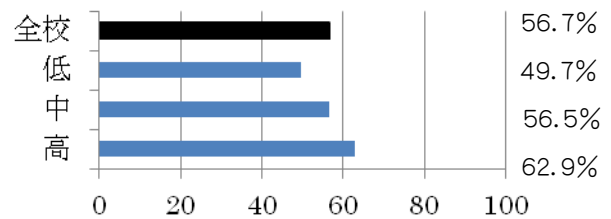
白山小学校 平成24年12月21日

保護者の皆様へ 健康アップ週間への御協力ありがとうございました！

起床時刻



就寝時刻



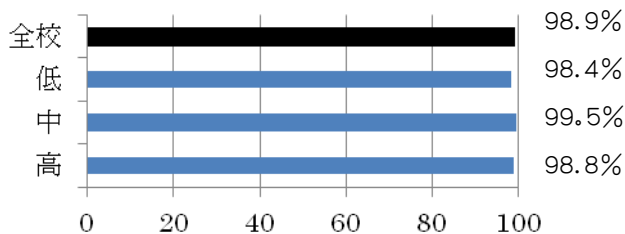
「家を出る1時間前に起きる」の達成率は全校で67.8%でした。前期の健康アップ週間では、8割以上の児童が達成できていましたので、達成率が大幅に低下しました。達成率の低下は、寒い季節になったことが関係しているようで、保護者の感想では、「寒くてなかなか起きてくれず、大変でした」という感想が多くありました。

寒くなってきましたが、気持ちよく1日をスタートさせるために早起きがんばってほしいです。



「低学年は9時までに、中学年は9時半まで、高学年は10時までに就寝」の達成率は全校で56.7%でした。前期では約64%でしたので、達成率が大幅に低下しました。グラフをご覧ください。今回は学年が下がるごとに達成率が低くなっています。その理由としては、家族の生活リズムに合わせると、低学年であっても遅く寝てしまう傾向があるようです。今回は、残念な結果になってしまいましたが、就寝時刻に対する児童の意識は高いようで、「いつも寝るのが遅いので、早く寝たい」という目標を立てている児童が多くいました。

朝食摂取



「朝ごはんを食べましたか」の達成率は全校で98.8%でした。素晴らしい結果です。朝ごはんをしっかり食べてきているおかげで、やる気や集中力が高まった状態で勉強ができます。保護者の皆様の御協力のおかげです。ありがとうございます。

【お家の方からの感想】

・自分から進んで目標に向かって取り組んでいました。図書館で本を借りてきたり、絵を描いたり、工作したり。テレビのない生活にも慣れたようで、冬休み中もこの調子でいてほしいです

【御家庭での取組紹介】

・休日、祝日関係なく家族で早起きするようにしています。遅くても6:00~6:30には起こしています。

冬休み明けにテレビ・ゲームの時間、朝食の内容についての結果をお知らせします。

じどう
児童のみなさんへ

けんこう しゅうかん
健康アップ週間はどうか？お家の方からは、「テレビをたくさん見ないようにがんばって
いました。」や「健康アップ週間では、早くふとんに入ってねるよう努力していました。」と
ことば
いう言葉がたくさん聞かれました。みなさんががんばっている様子が分かり、とてもうれし
けんこう しゅうかん お よ せいかつしゅうかん つづ
たです。ぜひ健康アップ週間が終わっても良い生活習慣を続けてください。

たの ちゅう せい げんき
いよいよみなさんが楽しみにしている冬休みです。冬休み 中も生活習慣をくずさず
す
に過ごしてください。くれぐれも夜更かし、食べ過ぎには注意しましょう。



はやね・はやあき
できたかな？

すききらい
しないで
なんでも
食べられたかな？

た
食べたあとには
は
歯みがき
できたかな？

そと
外でいっぱい
あそび
遊べたかな？

テレビや
ゲームは
じかん
時間をきめて
できたかな？

かぜや
インフルエンザに
かからなかったかな？

いつもニコニコ
できたかな？

ふゆやす あ しんたいけいそく
冬休み明けすぐに身体計測があります

しんちよう たいじゆう
身長と体重をはかります。
たいいくぎ そくてい たいいくぎ
体育着で測定しますので、体育着をもってきてください。

日にち

1月16日 (水)	5・6年生
1月17日 (木)	3・4年生
1月18日 (金)	1・2年生

