

ほけんだより



令和5年10月2日
八代小学校保健室

新学期が始まってすぐにメディア&すいみんチェック表を記入しました。
みなさんのカードを見て嬉しかったと感じたポイントをいくつかご紹介いたしますね。

嬉しかったポイント（なぜか考えてみてね）

①9時台には布団に入り、9時間以上ねる目標を自分でたてることができていたこと。

8時台もしくは9時台に布団に入る目標をたてることができた割合→100 %（全員です！）

9時間以上ねる目標をたてた人の割合→90 %

②とても正直に記入していること。

自分で起きた	眠気
○・×	◎○△×
×	◎
（手書きの丸と線）	（手書きの丸と線）
（手書きの丸と線）	（手書きの丸と線）
（手書きの丸と線）	（手書きの丸と線）
（手書きの丸と線）	（手書きの丸と線）
（手書きの丸と線）	（手書きの丸と線）
（手書きの丸と線）	（手書きの丸と線）
（手書きの丸と線）	（手書きの丸と線）

③毎日、自分で起きている人がたくさんいたこと。

50 % の人が毎朝自分で起きていました。



④だんだん早くねるように↓頑張れた人がいたこと。

21	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7
21	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7
21	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7
21	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7
21	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7
21	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7



帰宅後の過ごし方を工夫しました。

⑤少しずつ濃く丁寧に色を塗ることができるようになった人がいたこと。

9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7

⑥自分が感じたことを活かして次にどうするかを振り返りにかけた人がいたこと。

ふりかえり
ねたのが9時台を過ぎてしまったときは、
あまり良い気分ではなかったの、こ
れからも9時台にねることを意識しよう
と思いました。

そのほかにも嬉しいポイントがたくさんありましたよ。

それぞれに「嬉しいと感じた理由」があります。

後日、その理由を少しずつ掲示していきます。

田中からみなさんに理由を尋ねるかも知れません。

分からなかったら「分かりません」と教えてください。その時は一緒に考えましょう！

みなさん、暑い中の運動会でしたが本当によく頑張りましたね。チームメートを見て声援を送る姿や、真剣なまなざしで取り組む姿などたくさん見ることができました。改めて目の大切さを実感し、目を大切にしてほしいと感じました。10月の保健目標は目を大切にしましょう。



目が判定するよ

やさしい? やさしくない?

1 **やさしくない!**
髪が当たると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2 **やさしい!**
暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3 **やさしくない!**
まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

4 **やさしい!**
本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

5 **やさしくない!**
魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6 **やさしい!**
1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

保護者の皆様 睡眠カードの取り組みにご協力くださりありがとうございました。子どもたちが決めた目標を守れるように声をかけてくださったり、早く寝られるように環境を整えてくださったりしている事がよく伝わってきました。自分の生活リズムを可視化することで、自分の睡眠のパターンを知り、改善すべきところなどを確認できる機会の大切さを改めて実感した1週間でした。

(お願い)

○10月3日(火) 1時間目に視力検査を実施します。

眼鏡を持っておられる場合は眼鏡の準備をお願いいたします。

○10月10日(火) からマラソン大会に向けての練習が始まります。

それに伴い、マラソン大会の事前の健康調査をお配りしました。10月4日(水) が提出の締め切りとなっております。まだの方は学校にご提出くださいますようお願いいたします。

