

がっき 2学期のほけんしつ

※ 12月20日現在
※ 延べ回数

○ほけんしつにきた回数○


けが	37回
びょうき	8回
その他	10回
合計	55回

○ほけんしつに来る時間○

1位	授業中 (20回)
2位	中休み (14回)
3位	昼休み (8回)


○けがをしたばしょ○

1位	体育館
2位	教室
3位	校外



○けがの内容○

1位	だぼく
2位	すりきず
3位	きりきず・鼻血 ささくれ・その他



2学期もけがによる来室回数が減っています。その分、数えていませんが「ピアノ弾きたいです！」と元気な来室が2学期も増えています。とってもうれしいです。3学期も元気に過ごせますように！

せいかつ 生活リズムチェックシートの結果

12月のモニタリング結果です。冬休みに向けて、とくに気をつけてほしいことがあります。

○おきるじかん・ねるじかんをきめる！



やすみだから・・・と生活リズムをくずしすぎないよう気をつけましょう。冬休み明け、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。お母さんの起きる時間に起きるなど、時間をきめてね。

- 140点満点中、
- 120点以上 (とてもよい) 5人
- 90~119点 (よい) 10人
- 60~89点 (しんぱい) 8人 でした！

○たくさん からだをうごかさう！



1日1時間以上うごくのが目標です。雪かきなどのお手伝いや、スキーのれんしゅうをするなど、からだを積極的にうごかしましょう！

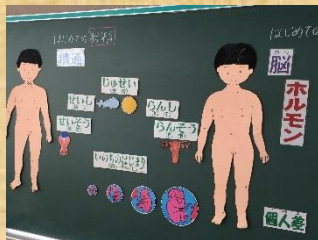
○は 歯をみがいて！！



学校でしかみがいていない人が何人もいてびっくりしました。歯みがきカレンダーをコツコツぬりましょう。(まとめてぬらない！)

渡島管内でインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいます。冬休み中に生活リズムを崩し、免疫力が下がり3学期に感染症が大流行するおそれが十分にあります。冬休み中も引き続き感染予防にご協力をお願いいたします。また、食中毒にもご注意ください。

3・4年生の保健学習が終わりました！



4回の授業で、生活リズムを整えることの大切さ、体を清潔に保つことの意味、空気の入替えや、明るさが目に及ぼす影響を学んでいます。最後のまとめとして、「健康な木・げん木」を作りました。

4回の授業で、思春期におきるからだの変化を学んでいます。成長に必要な3つのカギ（食事・運動・休養とすいみん）を見つけ、これからの目標を立てました。

生活習慣病に注意！



みんなが好きな炭酸飲料を砂糖水にかえて、飲んでもらいました。

**500mlに55gの糖分！
とにかくあまい！！**

事務の〇〇さんにも登場してもらい、よくない生活習慣の積み重ねが原因で起きる病気について学び、自分の生活習慣を振り返ってもらいました。小学生が必要な塩分・糖分・脂肪分の量を5年生にも体験してもらいました。冬休み中も食べ過ぎ・飲み過ぎに注意してくださいね！