

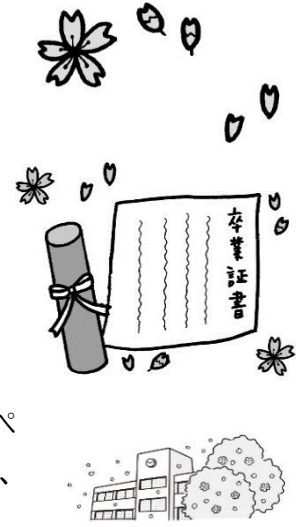


すこやか 3月号

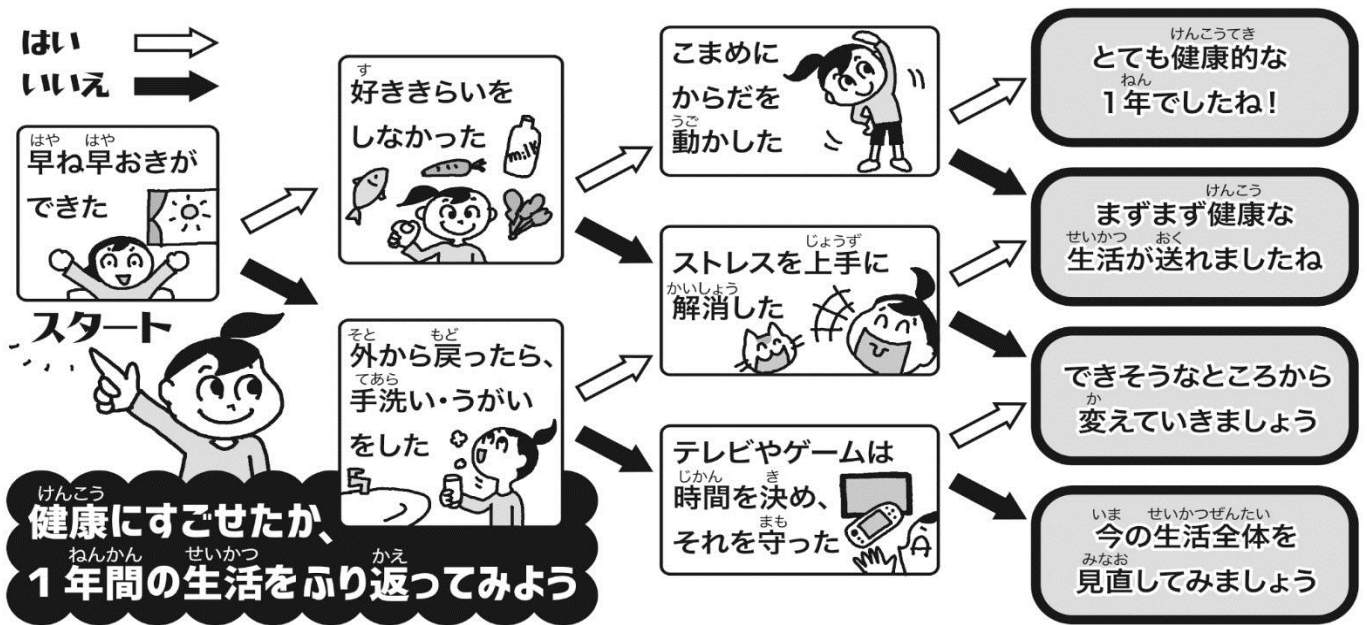
萩市立明倫小学校
保健室
平成31年3月7日

卒業・進級おめでとうございます

3月になり少しずつ寒さがやわらぎ、春の足音が聞こえはじめました。
もうすぐ6年生のみなさんは卒業、ほかの学年のみなさんは進級となります。
この1年間、または今までの小学校での生活をふりかえって、よくできたこと、あまりよくできなかったこと、思いうかぶことがあるでしょう。でも、毎日いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きくなっています。自分のペースで、これからも成長のステップを一步步のぼって行ってくださいね。卒業・進級、おめでとうございます！



1年間をふりかえろう！！大事にできたかな？自分の体のこと



保健室の1年間

4月から3月1日までの1年間、保健室に来室した人は

合計で5,932人でした。(昨年は5,105人)

そのうち擦り傷や切り傷などのけがは3,955人

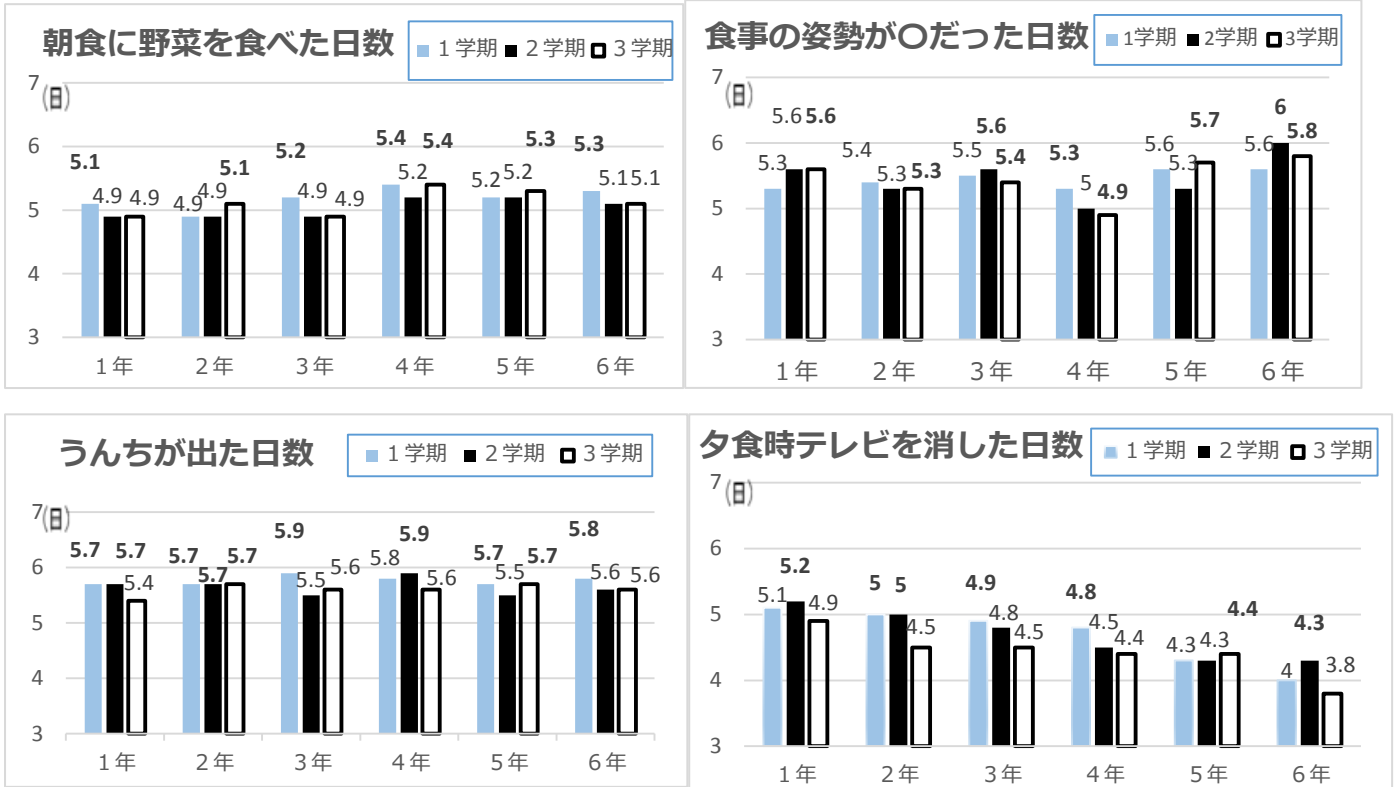


頭痛や腹痛などの病気は1,977人でした。

すこやかしらべの結果

6, 10, 1月にすこやかしらべの期間を設け、生活習慣を振り返ってもらいました。

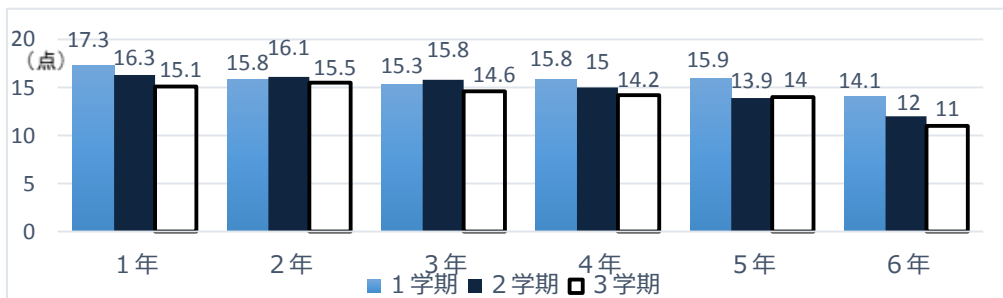
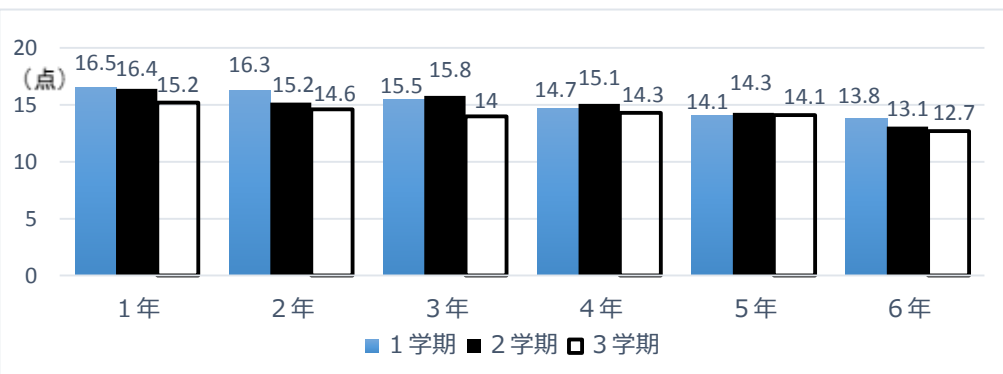
自分はどうような生活だったか思い出しながら、学年ごとの平均を見てみましょう。



テレビを見た時間、ゲームをした時間は◎○△×で記入。

◎は3点 ○は2点 △は1点 ×は0点 と点数化。学期ごとに平均を出しグラフにしました。

(◎が7日であれば→21点満点)



- ◎→1時間まで【3点】
- 1時間30分まで【2点】
- △→2時間まで【1点】
- ×→2時間以上【0点】

ほとんどの学年で1学期に比べて3学期のほうが1日のテレビ・ゲームをした時間が長くなっています。メディアの時間が多すぎないかな？と普段の生活を振り返らせてみましょう。

- ◎→していない【3点】
- 30分まで【2点】
- △→1時間まで【1点】
- ×→1時間以上【0点】

1年間、すこやかしらべにご協力いただきありがとうございました。これからも子供たちが健康でいられるよう、よろしくお願いします。