



ほけんだより



令和8年3月24日

城南小学校

保健室



今年度も大変お世話になりました!



すこやかカード集計結果

1回/学期実施しましたすこやかカードの結果です。

(全校の平均値)

	はやね	朝ごはん	はんかち	テレビ	ゲーム、動画	はみがき
1学期	3.8	4.9	4.4	4.5	4.1	4.8
2学期	3.6 ↓	4.9 →	4.3 ↓	4.3 ↓	3.9 ↓	4.8 →
3学期	3.7 ↑	4.9 →	4.2 ↓	4.5 ↑	4.0 ↑	4.9 ↑

ご家庭でのご協力
いつもありがとうございます!
ございます!

矢印は、前回との
比較です。

【児童感想】

・ぜんぶ守れたからすこいけんこうにすこせてよかったな～と思いました。・ゲームや動画はひまになるとやっちゃうから、中学校では勉強とかの時間を増やしてひまな時間を減らしたいです。・日ごろからハンカチをわすれることが多いので、すこやか週間でなくても毎日もってこれるようにがんばりたいです。・目がわるくなるとどうなるかの話を聞いて、目がわるくならないので、ゲームの時間を守ろうと思いました。・前は、おそくまでおきてたから学校でうとうとしてたけど、ちゃんと早ねをしたらじゅぎょう中うとうとしないでべんきょうにしゅう中できました。よかったです!

【お家の方よりコメント】

・早く寝れるようにするべきことを先に済ませて、自分の時間を使うようにしようね。・ゲーム、スマホの時間がずっと守れていませんね。運動するなり体の成長に時間をあててみては。・寝る時間やメディアの時間をしっかりコントロールして、健康で元気な身体をつくっていきましょう。・PM8時以降ノメディアはずっと続けるよ! いい睡眠をとりますよ。・1日のスケジュールを自分で決めて1週間過ごしていました。・すこやか週間で毎日早寝ができましたが、少し意識することで早寝ができるようになりました。

児童保健委員会の活動

3月の児童集会で委員会の反省の発表があり、委員長の野中亜美さんが代表して発表してくれました。「城南小のみんなが健康で元気で過ごせるようにいろいろな活動をしました。」と亜美さん。この場を借りて、保健委員会の活動をご紹介します。

1学期

- ・熱中症予防ポスター作成、クラスに呼びかけ
- ・熱中症予防の放送



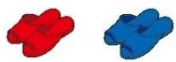
2学期

- ・児童集会発表
(目の体操。劇：目にやさしい生活)
- ・学校保健委員会発表
(城南小のネット・ゲーム使用の現状について)



3学期

- ・『トイレスリッパ並べよう週間』を企画
トイレスリッパチェックをし、表彰(表彰状作り)



1年間ありがとう!

常時活動



他にも、石けんの補充・ピブスタたみ・ナース係(けがの手当ての手伝い)といった活動も年間を通してやってきました。

今年度も大変お世話になりました。日々子どもたちと接する中で、私自身子どもたちから多くの学びがありました。この1年間の保健活動へのご理解とご協力に心から感謝致します。



春休み中も、引き続き健康には十分ご注意ください。
心も体も健康な状態でご進級、ご入学が迎えられるように

