

ほけんだより 3月

令和6年
3月1日
中緑小学校
保健室

いよいよ今年度もラスト1か月となりました。6年生は、来月からは中学生になりますね。みなさん次の学年にあがる準備は少しずつできていますか？この学年での1年間を振り返ってみてください。楽しかったこと、うれしかったことたくさん思い出ができたと思います。来月からは学年が1つあがり、新1年生もはいてきます。中緑小学校の先輩としてお手本になるようなカッコいい姿をたくさん見せてくれることを楽しみにしています。

みなさんの健康について、1年間を一緒にふりかえってみましょう。このほけんだよりはおうちの方と一緒に見ましょう。



中緑小学校の保健室をふりかえってみました！ 2023年度 ver

保健室を利用した人
638人



病気	302人
けが	336人

去年と比べると200件以上増えています。特に5,6,9月が100件を超えていました。



すこやかアンケート(5月→1月)

運動(うんどう)

運動を1週間で何日していますか？

	5月	1月
週に5日以上	46%	42%
週に3,4日	42%	38%
週に1,2日	12%	16%
していない	0%	4%

80%以上の人が習慣的に運動ができています。5月から1月にかけて割合がさがってしまったのは、寒くなったこともあるかもしれませんね。

最近では、グローブを使ってキャッチボールをしたり、ボール遊びをしたりする人が増えたように思います！

この調子で、外でたくさん体を動かしてすごしましょう。

睡眠(すいみん)

何時に寝ていますか？

	5月	1月
9時より前	34%	28%
9~10時の間	44%	39%
10~11時の間	17%	28%
11時より後	5%	5%

米国国立睡眠財団によると6歳~13歳の推奨睡眠時間は9~11時間とされています。7時に起きるとして、9時間以上睡眠をとるためには、少なくとも10時までに寝ることが必要になります。体と心の成長のために小学生のうちには特に睡眠が重要になります。10時までに眠れていなかった人は、寝るまでの時間をもう一度見直してみ、しっかり睡眠がとれるように工夫していきましょうね。

メディア

動画配信を1日どれくらい見えていますか？

	5月	1月
みていない	11%	6%
1時間より少ない	21%	16%
1~2時間	32%	31%
2~3時間	11%	23%
3~4時間	8%	14%
4時間以上	17%	10%

2時間以上
11%増↑

ゲームを1日どれくらいしていますか？

	5月	1月
みていない	13%	12%
1時間より少ない	21%	15%
1~2時間	25%	35%
2~3時間	17%	22%
3~4時間	9%	4%
4時間以上	15%	12%

2時間以上
3%減↓

メディアは、今年度の学校保健委員会のテーマにもなり中緑小学校の健康課題の中心となっていました。7割近くの人々が自由に使えるタブレットやゲームを持っているため、使用時間や使い方など家族で話し合いをして、管理をしながら使用していくことが大切です。アンケートの結果では、メディアの総時間数は、あまり変化がなかったことがわかりました。1日24時間しかない限られた時間をメディアに何時間も費やしてしまうのは、もったいないです。

運動をしたり、読書をしたり自分や周りのためになる時間に変換していけるといいですね。

メディアのルールを定期的に見直ししながら上手にメディアと付き合っていきましょう！



3月9日 ありがとうをつたえよう！

いっしょにあそんでくれてありがとう

おしえてくれてありがとう

やさしくしてくれてありがとう

伝えそびれている「ありがとう」はありませんか？ありがとうは魔法の言葉で、言う方も言われた方も心があたたかくなる言葉です。

特に卒業してしまう6年生には、ありがとうを伝える最後のチャンスです。自分の言葉で伝えてみてください

春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。



やりすぎないようスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



ストレスがたまっていますか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

