

すこやか

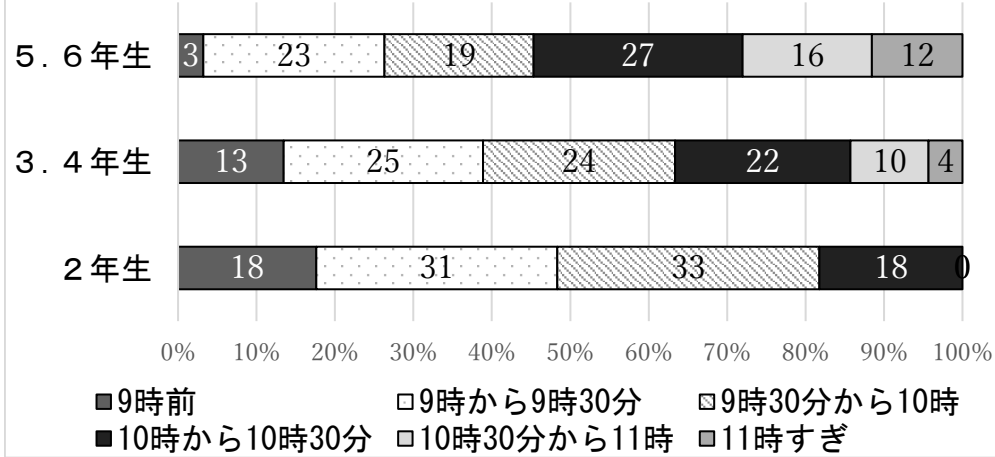
～ほけんだより～
(学校保健委員会報告)

第 10 号
令和4年2月25日発行
北区立桐ヶ丘郷小学校
校長 久慈 良智
主任養護教諭

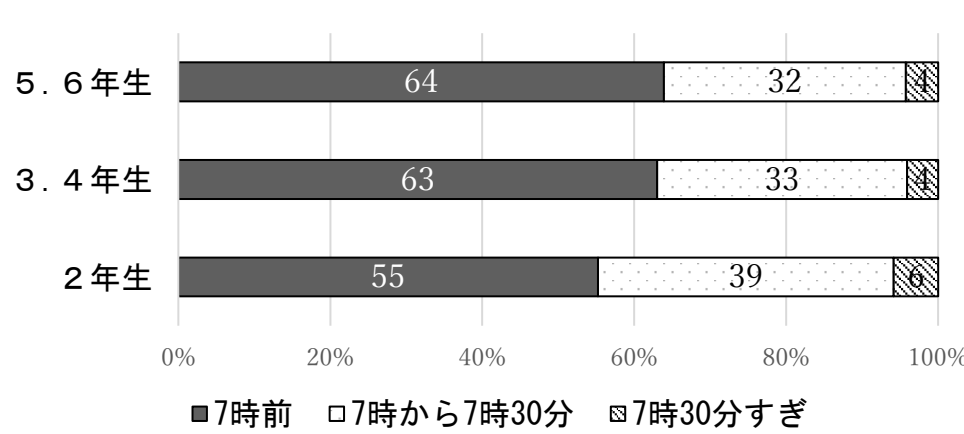
<令和3年9月生活ふり返りカード集計結果>

生活ふり返りカードと生活リズムおじゃま妖怪退治日記の取り組みへのご協力ありがとうございました。今年度は学校保健委員会が中止となったため、ほけんだよりにて集計結果の報告をします。この集計結果をもとに、1月の発育測定時に保健指導を実施しました。本校の課題は『早寝』と『排便』です。『早寝するために早起きをしよう』『早く起きた時間を使って排便タイムをつくろう』という内容のお話をしました。

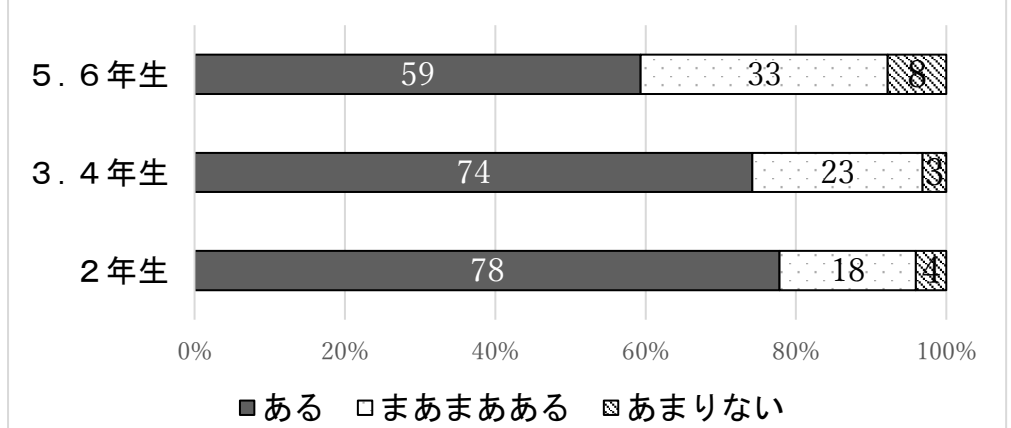
昨日ねた時刻



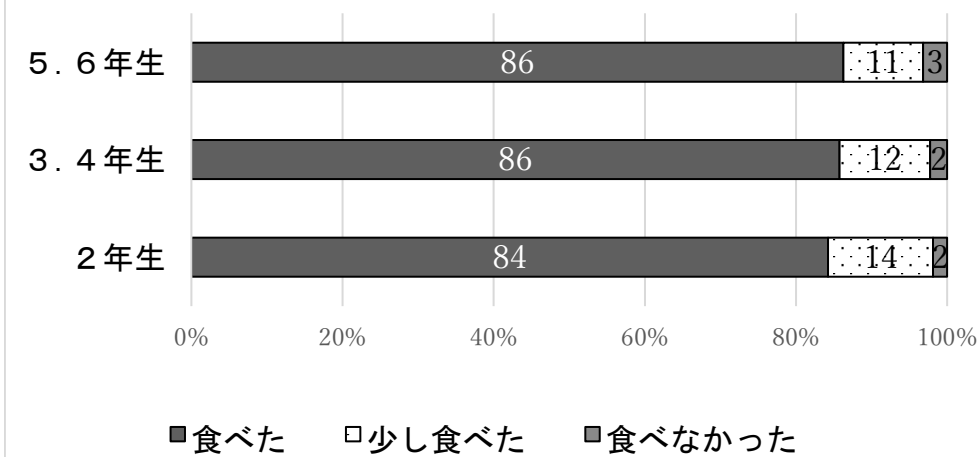
朝起きた時刻



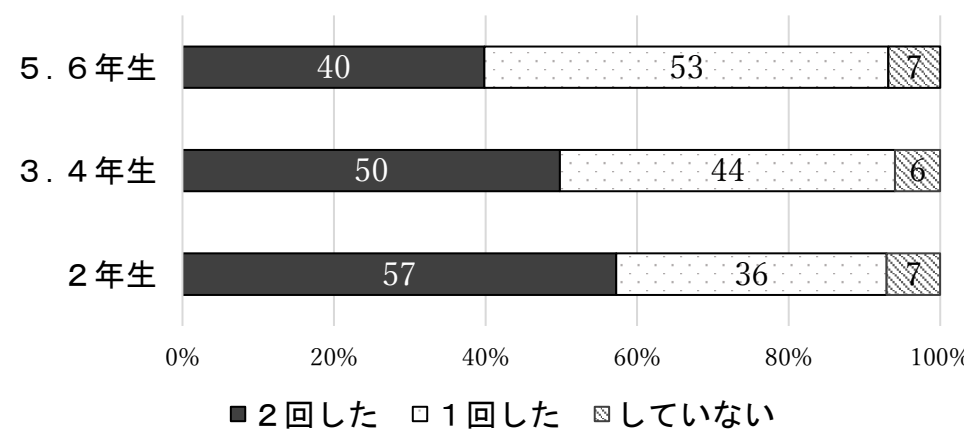
やる気



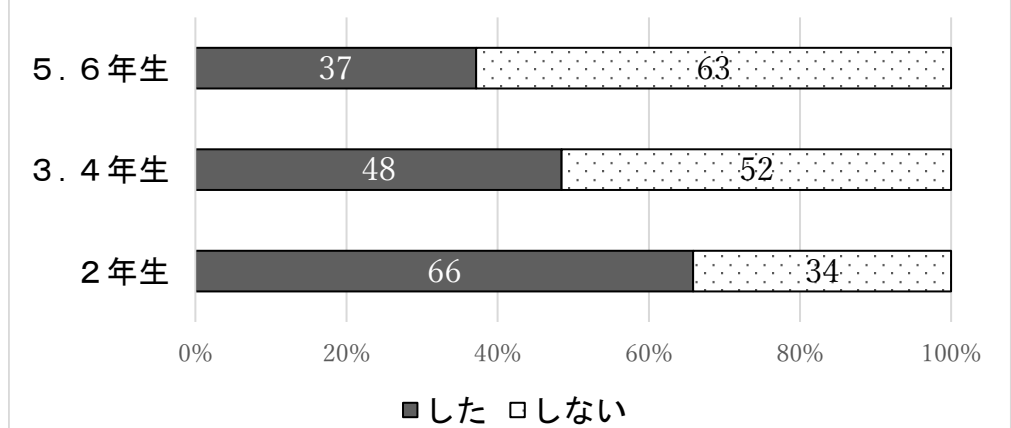
朝ごはん



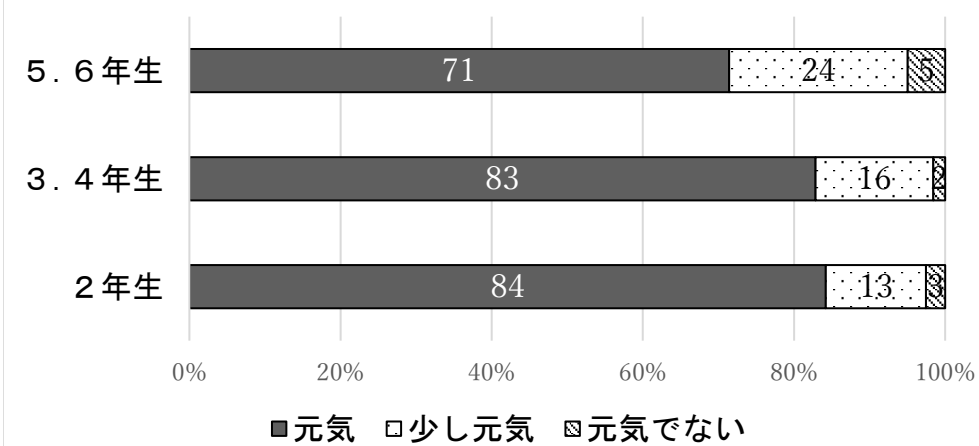
歯みがきの回数



はいべん



体の調子



発育測定 of 保健指導の内容を一部ご紹介します

<1・2年生>

<3・4年生>

<5・6年生>

あさうちをだすために

はやね・はやおきをする

あさごはんをたべる

そとあそび

あさうちタイムをつくる

すっきり起きるためには

朝の光をあびる

顔をあらう

部屋をあたたためておく

のびをする

早寝のために早起きしよう!

- ・今までより10分早く起きる
- ・どんなに夜ふかししても毎日同じ時間に起きる

リズムにすることが大事