



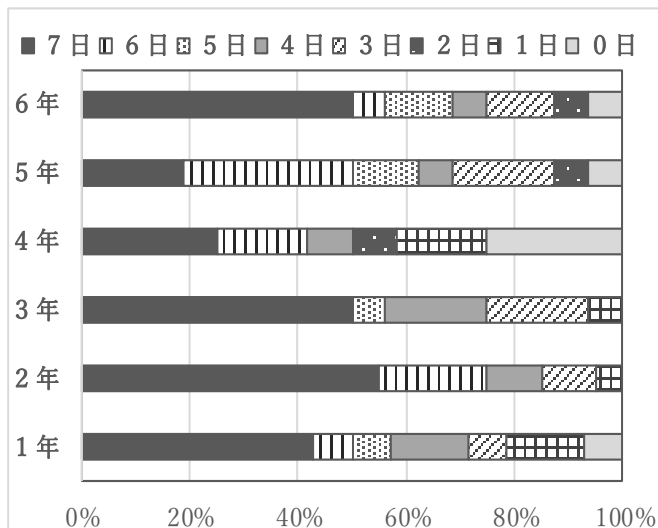
令和5年9月22日
柏崎市立二田小学校
No. 9

第一回 すこやかウィークのふいかえり

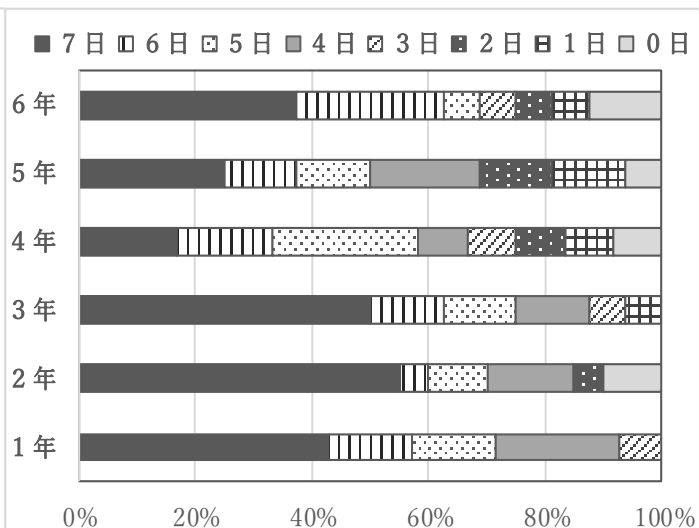
すこやかウィークの期間中、自分で決めためあてやルールを守ろうと頑張って取り組んでいた様子が見られました。第二回 すこやかウィークは1月15日（月）～22日（月）に行われます。期間中だけでなく、普段から良い生活習慣を意識して過ごしていけるといいですね。

リストバンドを使用した人は1か月後に結果が送られてくる予定です。結果が送られてきたらお渡しします。

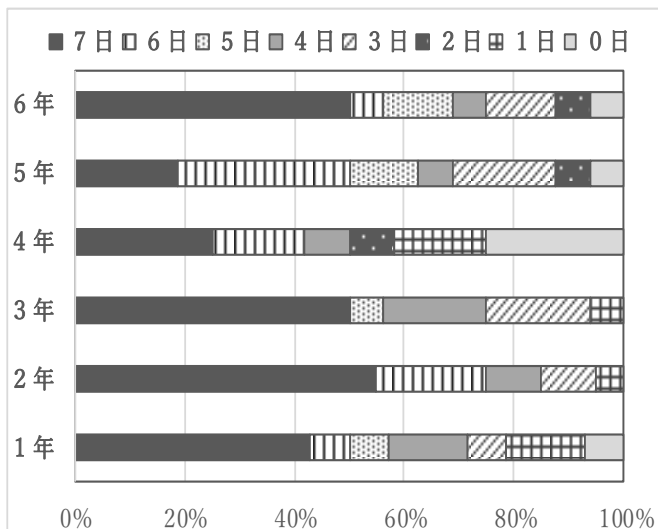
◆「寝る時刻のめあてを守れた」が○だった日数



◆「メディアのめあてを守れた」が○だった日数



◆「わがやルールを守れた」が○だった日数



寝る時刻のめあてを5日以上守れた人は2年生に多くいました。全体的に、翌日が休みの日は、寝る時刻が遅くなり、起きる時刻も遅くなる傾向がありました。また、メディアのめあてが守れていない人は寝る時刻のめあても守れていない傾向がありました。

学校から家に帰ってから寝る目標時刻までの間、どのように過ごせば良いか、見直していきましょう。「やりたいこと」を優先させすぎて、睡眠時間を削ることのないように、今のうちから習慣づけていってほしいと思います。

今回の取組では、睡眠をテーマにわがやルールを決めてもらいましたが、メディアに関するものが多かったです。

期間以外でも良い生活習慣のために取り組んでいきましょう！

《わがやルール紹介》

- ・メディアは夜7時までにする
- ・勉強を早く終わらせてお母さんのお手伝いをする
- ・決まった時間に寝て、決まった時間に起きる習慣をつける
- ・朝起きたら自分でカーテンを開ける
- ・家に帰ってきてから寝ない
- ・休みの前日も10時に寝る

◆ふりかえり

- ・バスケのひは、メディアをがまんが1しゅうかんまもれてよかったです。(1年)
- ・こんどはぜんぶすっきりめざめたいです。(2年)
- ・わかやルールを守れてよかったです。これからもルールを守って生かします。(3年)
- ・このチャレンジカードをやってすいみんは大切だとすごく思いました。(4年)
- ・メディアの時間をへらしたい。めあては、守れたからよかった。(5年)
- ・平日と土日の起きる時間の差が思ったよりあった。これからは同じくらいの時間に起きたい。(6年)

イテテ

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって
筋肉が柔らかくなり、
疲労も軽減されます。



わたしのけんこう



保護者様

学校では毎年、定期的に健康診断を実施しています。診断の結果、発見された病気や異常については、精密検査や必要な治療を行うなど適切な処置がなされるようにご配慮ください。

このカードは、お子さんの成長や健康状態の記録として、6年間使用しますので、大切に扱ってください。ご覧になりましたら、裏表紙に捺印の上、学校にご提出ください。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
番号						
名前						

8月に行った発育測定の結果が書かれた「わたしのけんこう」をお渡しします。グラフを記入し、裏面に押印の上 9月29日(金)までに学校に返却をお願いいたします。

また、4月に行った歯科健診の結果、むし歯(C)があった児童で、まだ結果が学校に提出されていない人には再度「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。

むし歯は自然と治るものではありません。また、歯は一生つきあっていく大切なものです。乳歯のむし歯でも次に生えてくる永久歯に影響する可能性もあるので、ぜひ一度、歯科医に診てもらってください。