

# ほけんだより

※お子さんと一緒にお読みください。

第7号  
令和3年7月16日  
北鯖石小学校 保健室



## 暑さと疲れに負けないからだをつくろう！

先日、梅雨明けが発表され、いよいよ夏本番です。暑さに慣れず「頭が痛い、気持ち悪い」と訴えて保健室を来室する児童が増えています。

また、気温が上昇し、マスクをつけていると熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。また、マスクをしていると、のどのかわきに気づきにくくなります。こまめな水分補給が大切です。

**水分補給** のどがかわく前に



## Sugar Oil Salt おやつを選び方を考えよう！

おやつはとても楽しみです。3回の食事では不足しがちな食べ物を補う役目もあります。夏休みはおやつを食べる機会が増えるので、食事と同じように栄養のバランスも考えて選びましょう。

シュガー  
注意①Sugar

注意②Oil オイル

ソルト  
注意③Salt

糖分のとりすぎに注意！

●チョコレートやあめ、  
ケーキやアイスクリーム、  
ジュースなど



脂肪の多いものは  
控えめに！

●ポテトチップスや  
フライドポテト、  
ケーキドーナツなど



塩分のとりすぎにも

要注意！

●ポテトチップスなどの  
スナック菓子、せんべい、  
カップラーメンなど



こんげつ さが  
~~今月のまちがえ探し~~

※こたえは、ほけんしつのかいじ板を見てね



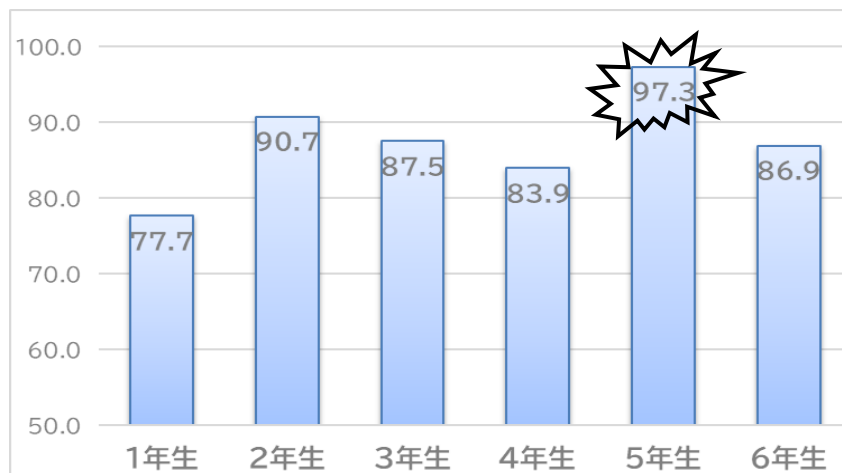
# 生活がんばりカードの集計結果について

6月21日(月)～6月27日(日)まで、第1回目の生活がんばり週間に取り組みました。ご協力ありがとうございました。遅くなりましたが集計結果をお知らせします。

次回は、夏休み明け9月6日(月)～9月12日(日)に行います。9月は、メディア時間と就寝時刻の項目に重点をおいて取り組みます。引き続き、ご協力をお願いします。

## 1. 学年別できた数(○の数)の割合(%) <学校目標: 85%以上>

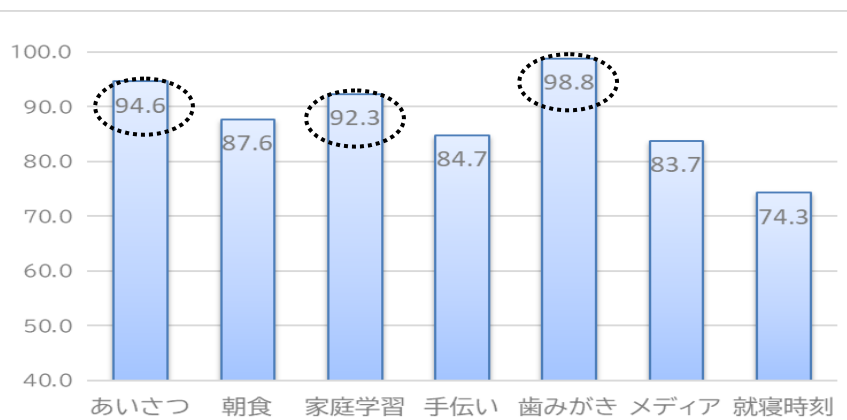
	6月
1年生	77.7%
2年生	90.7%
3年生	87.5%
4年生	83.9%
5年生	97.3%
6年生	86.9%
全校	<u>87.4%</u>



学年により、できた数の割合に幅がありますが、全体で見ると、学校の目標である全校85%以上を達成することができました！

## 2. 項目別できた数(○の数)の割合(%)

	項目別 できた割合
あいさつ	94.6%
朝食	87.6%
家庭学習	92.3%
手伝い	84.7%
歯みがき	98.8%
メディア	83.7%
就寝時刻	74.3%



90%を超えた項目が、7項目中3項目ありました。

しかし、メディア時間と就寝時刻を守ることがなかなか達成されず、北鯖石小学校の課題となっております。9月は、少しでもできた割合を増やしたいところです。

### ～子どもたちの感想～

- ・メディアをしっかりと自分で管理できてよかった。これからもつづけていきたい。(6年生)
- ・ねる時刻を意識してがんばりました。朝食も3色きちんと確認して食べることができました。(5年生)
- ・9月はお手伝いをいっぱいできるようにしたいです。(3年生)
- ・寝る時間が少し遅くなってしまった。(1年生)

### ～保護者の方から～

- ・毎朝、子どもの方から、あいさつをしてくれて嬉しかったです。
- ・ノーメディアデーを、ばっちり守れました。今後も続けていきましょう。
- ・声掛けをしないとなかなか行動できず・・・家でも時間を見て行動しましょう。
- ・忙しい中でも、家庭学習を続けられるようにこれからも頑張ってもらいたいです。

