

ほけんだより

※お子さんと一緒にお読みください。

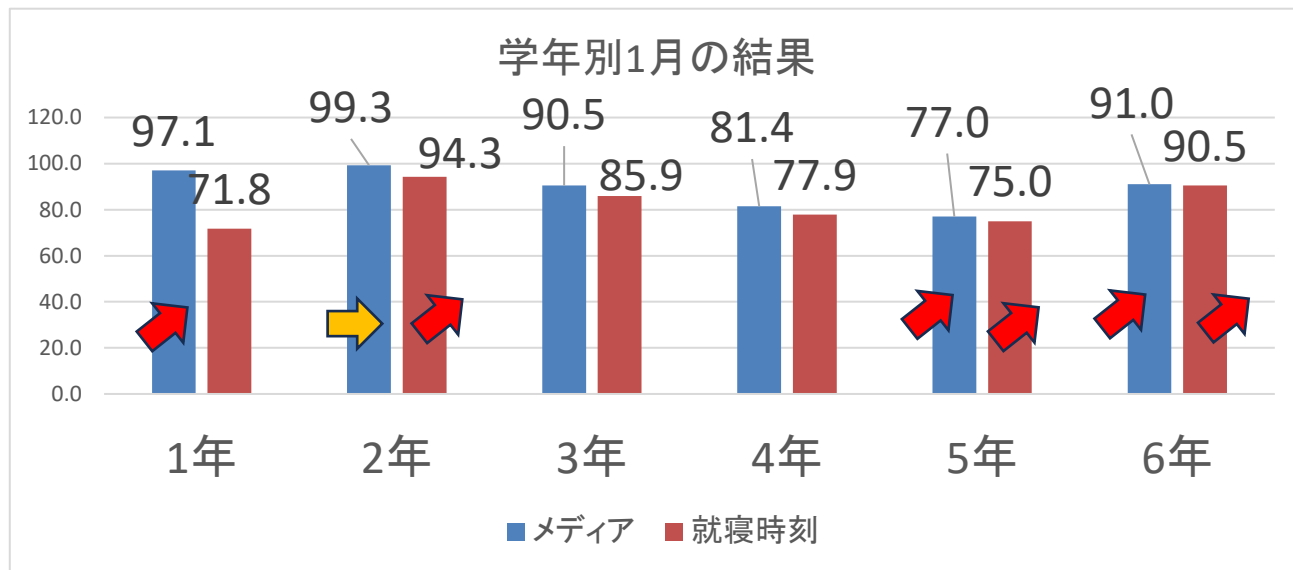
第14号
令和7年2月5日
北鯖石小学校 保健室



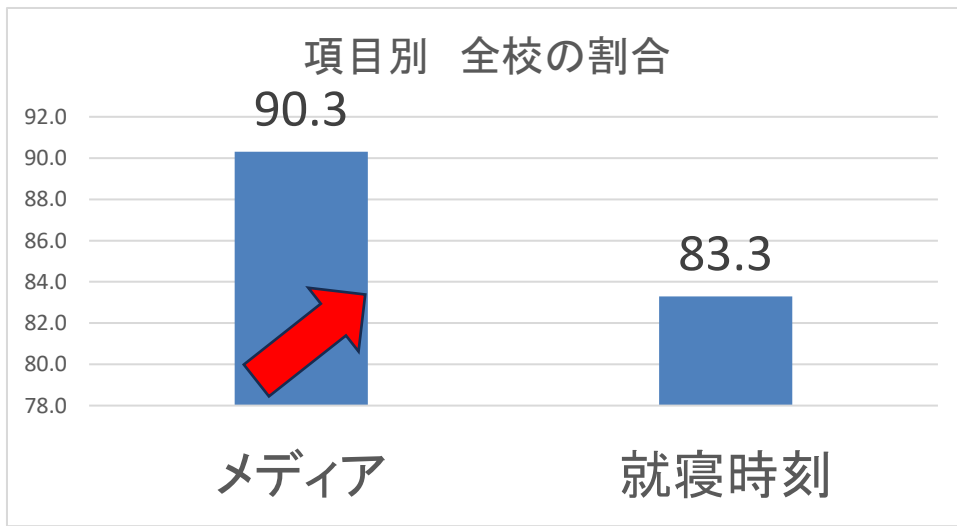
第4回生活・学習パワーアップ旬間の結果について

第4回目の学習・生活パワーアップ旬間の結果(メディア・就寝時刻)をお知らせします。

1. 学年別できた数(○の数)の割合(%) <学校目標: 85%以上>



※赤い矢印は、前回よりも割合が高くなったことを示しています。(黄色矢印は横ばい)



1年間、取組のご協力ありがとうございました。

アンケートもご記入ありがとうございました。今後の保健指導に活用させていただきます。



メディア…全校の結果を見ると、全4回の取組の中で最もよい割合となりました。それぞれのご家庭で意識して取り組まれていることと感じます。しかし、取組期間中にも関わらずメディア長時間利用している子もいるのが現状です。今後も普段の生活の様子を見直していく必要があります。

就寝時刻…学校としての一番の課題になると感じます。睡眠が十分でなく日中イライラしていたり、集中できていなかったりするお子さんが見受けられます。休息の基本は睡眠です。十分な睡眠時間を確保するために、今後もお子さんが生活を前向きに見直していくことができるよう、取り組んでいきましょう。

次回スクールカウンセラー来校日→2月12日(水)9時～17時

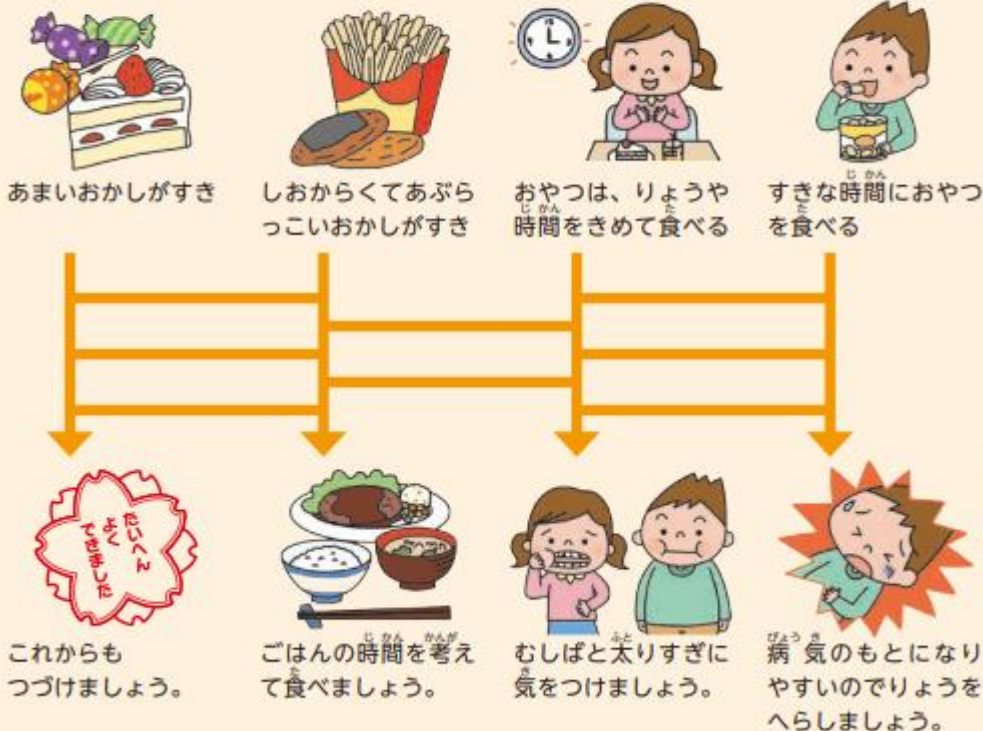
面談をご希望の方は、連絡帳または電話(22-4454)にてご連絡ください。その際に相談内容も教えてください。スムーズに面談につながられるよう、担当(保坂)からご連絡させていただくことがあります。

※できるだけ面談希望の児童・保護者のご希望に添えるようにするため、都合により相談時間が変更になることがあります。ご了承ください。現在、15時～16時以外の時間帯は空いています。ご希望の時間により、来校時間の調整も可能ですので、お気軽にご相談ください。**※今回で今年度最終来校日です。**

子どもたちは確認してみよう！

家の人とやってみよう！

おやつのおみだくじゲームだよ！



前回のアンケートの中から複数ご意見のあったもののうち一部情報を掲載しました。

おやつの選び方で大切なこととして、カロリーを意識することが挙げられています。裏面に主なおやつのカロリーも載せましたので参考にしてみてください。

メディアの使い方についても、トラブルに巻き込まれないように使用のルールもご家庭で確認しましょう。



引用:文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(平成28年2月)

被害者にも加害者にもならないために

普段のメディア使用するときも注意！

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散したんだけど、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができるぶん、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



みんながだいすきなおやつ、どのくらいのエネルギーがあるのかな？

■ スナック菓子



あめ・キャンデー
3個 (1個 2.5g)
29kcal



ポテトチップス
1袋 85g
471kcal



スナック菓子
1個 60g
324kcal



チョコレート
1箱 42g
234kcal



チョコレート菓子
1枚 18g
92kcal



スナック菓子
1箱 70g
336kcal



クッキー・ビスケット
5枚(1枚:10g)
233kcal



しょうゆせんべい
5枚(1枚:10g)
187kcal

■ 果物



バナナ
1本 150g
129kcal



りんご
1/2個 150g
86kcal



みかん
1個 100g
46kcal

■ デザート



ショートケーキ
1個 100g
327kcal



ドーナツ
1個 50g
194kcal



プリン
1個 170g
214kcal



アイスクリーム(ラクトアイス)
1個 200ml
448kcal



ソフトクリーム
1個 100g
146kcal



ヨーグルト(脱脂加糖)
1個 170g
114kcal

■ 軽食



フライドポテト
Sサイズ 80g
190kcal



カップラーメン
1個 80g
358kcal



肉まん
1個 100g
260kcal



メロンパン
1個 100g
366kcal



チョココロネ
1個 80g
270kcal



とうもろこし(ゆで)
1本 150g
149kcal



おにぎり(サケ)
1個
191kcal



おにぎり(ツナマヨネーズ/直巻き)
1個
232kcal

■ 飲料



水
200ml
0kcal



牛乳 ぎゅうにゅう
200ml
141kcal



緑茶
500ml
0kcal



紅茶(加糖)
500ml
80kcal



ジュース(濃縮還元)
500ml
210kcal



炭酸飲料(果実色入り)
500ml
255kcal