

ほけんだより

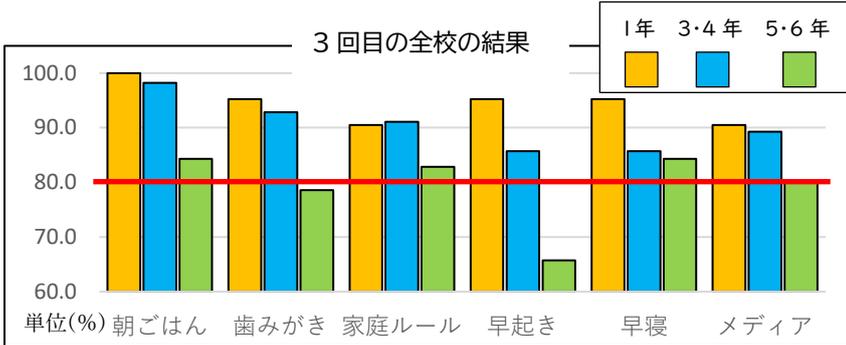


令和8年2月27日
柏崎市立鯨波小学校

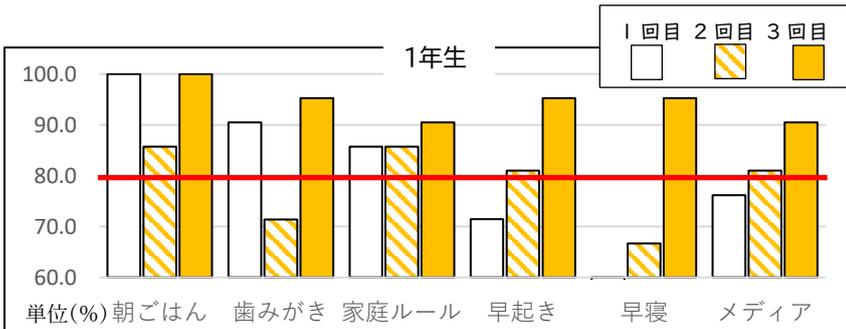
雪が解けていき、どんどん春が近づいていますね。日中と夜の寒暖差や花粉などで体調を崩しやすく、不調が出やすい時期でもあります。ご家庭で規則正しい生活を心掛けましょう。

元気アップ週間の集計結果について

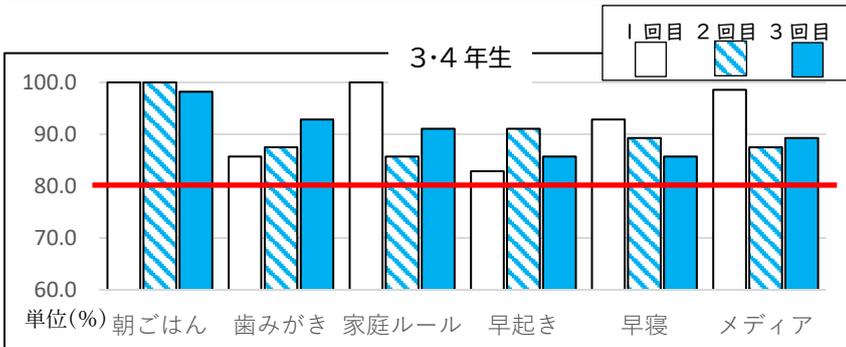
2月3日～2月9日に、今年度最後となる3回目の元気アップ週間を実施しました。声掛け、振り返り等、ご協力いただきありがとうございました。学年ごとに比較した結果と今年度行った3回分を比較した結果をお知らせします。



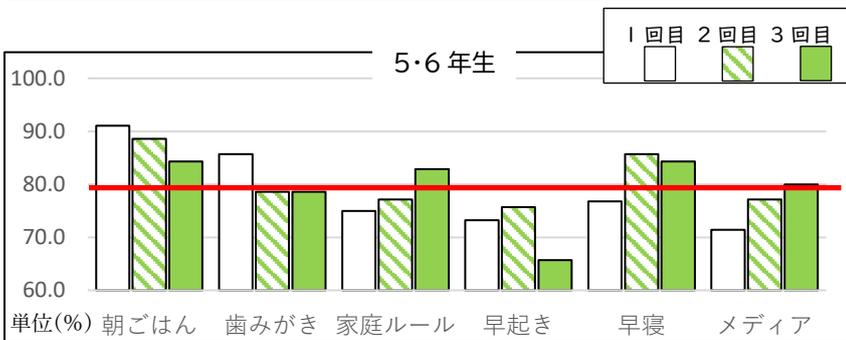
学年が上がるごとに、達成率が低くなっていますね。高学年になると宿題の量が増えたり、習い事が忙しかったりしますが、時間の使い方を工夫して、規則正しい生活ができるようお子さんと話し合ってみてください。



1年生は1回目から3回目にかけて、どんどん結果が良くなっていますね。3回目ではどの項目も達成率が90%を超えていて、全校の中で1番良い結果でした！この生活を続けられるようサポートをお願いします。



3・4年生はいつでも達成率が80%を超えていて素晴らしいですね。ただ、早寝の達成率がだんだん下がっていますね。決められた時間に寝ることで、成長ホルモンがたくさん分泌されます。早寝をご家庭で意識付けをお願いします。



5・6年生は朝ごはんと歯みがき、早起きが下がっている一方で、家庭のルール、早寝、メディアは回を重ねるごとによくなっています。早起きすると朝ごはんを食べる時間がつくれます。早起きの声掛けをお願いします。

1年間元気アップ週間にご協力いただきありがとうございました。子どもたちの生活習慣は、本人の意識ももちろん大切ですが、ご家族の協力が必要不可欠となっています。来年度も西小学校、第三中学校で同じ取組がありますので、引き続き子どもたちのサポートをよろしくお願いいたします。