



ほけんだより



舟橋小学校
令和6年2月 No.14

今年度も残すところあと2か月となりました。今年度はどんな1年でしたか？健康な生活はできていましたか？
自分の生活をふりかえりながら、考えてみましょう。残りの3学期も元気にすごせるといいですね。

2月の保健目標 ★自分の生活をふりかえろう★

マイベスト生活リズム週間について

2月6日(火)～12日(月)は、自分でつくった「マイベスト生活リズム」をもとに、舟橋村共通の睡眠チェックに取り組む週間です。

マイベスト生活リズムとは・・・

「マイベスト」とは、自分にとって最も良いという意味です。自分の生活スタイル(習い事や毎日の習慣など)に合っていて、健康にすごすための生活リズムを「マイベスト生活リズム」と呼んでいます。




マイベスト生活リズム週間はどうぞ？

- ① 取り組む前に「マイベスト生活リズム」をつくる
- ② つくった「マイベスト生活リズム」をもとに1週間すごす
- ③ おうちの人と1週間の生活をふりかえる


マイベスト生活リズムのポイント

健康にすごすためのポイントをいくつか紹介します。毎日の生活の中に取り入れてみたり、「マイベスト生活リズム」をつくる際の参考にしたりしましょう。


① 睡眠時間は9～11時間
9時間以上の睡眠で心も体も元気に!




② メディア使用は平日2時間まで
長時間の使用は、視力や集中力の低下や、イライラの原因にもなるよ



③ 平日と休日の生活リズムを変えない
生活リズムが1度乱れると取り戻すのが大変!毎日同じ時間に寝て起きよう!



④ 毎朝、朝ごはんを食べる
やる気や集中力がアップして、午前の活動がはかどるよ



ほかにも、毎日体を動かす、バランスの良い食事をする(好き嫌いしない)などがあります。
毎日続けてがんばれそうなことに取り組んでみましょう。



保護者の方へ

せいかつ マイベスト生活リズムについて

今年度、地域学校保健委員会では、「マイベスト生活リズムをつくろう～睡眠を通して～」をテーマに取り組んでいます。現在まで、2回の睡眠チェックを実施してきました。2月6日（火）～12日（月）に舟橋村共通の3回目の睡眠チェックを実施します。今までは、実態把握や子供自身が生活リズムを意識して過ごす期間として設けてきましたが、今回は子供自身が目標を立てて実践する予定です。

ぼく・わたしの「マイベスト生活リズム」はこれだ!																										
パターン1	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	ぼく・わたしのマイベストポイント
平日	起る時刻																									寝る時刻
	:																									:

ぼく・わたしの「マイベスト生活リズム」はこれだ!																										
パターン2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	ぼく・わたしのマイベストポイント
休日	起る時刻																									寝る時刻
	:																									:

今月の保健だよりや睡眠チェックシートの裏面をもとに、3～6年生は上の表に、「マイベスト生活リズム」をつくります。1・2年生は、「マイベスト生活リズム」のめあてを家族と一緒に決めます。無理せず、毎日続けられそうな目標を立てて取り組みます。（詳細は2月3日配付のお知らせをご確認ください。）

意識して週間に取り組めるよう、ご家庭でも励まし等の声かけをお願いいたします。

今年度の健康診断が終わりました

1月10日～15日の発育・視力測定をもって、今年度予定していた健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。（1年生は3学期に色覚検査を予定しています。）

後日、健康カードを配付しますので、お子さんと一緒に1年の成長の様子や健康診断の結果をご確認ください。

成長曲線について

学校では、4月の発育測定の結果をもとに、左のような成長曲線を作成しています。身長や体重は、一時点で判断していただくだけでなく、横断的に判断していただく必要があります。

成長のしかたは、一人一人違いますが、「身長の伸びが心配」「体重の増加が気になる」など、何か心配なことがありましたら、いろいろな資料をご用意できますので、ご相談ください。

