

ほけんだより 11月

呉市立横路小学校

令和6年11月1日



11月7日は「立冬」です。だんだん寒くなり、風が冷たくなってきて、この日から、季節は秋から冬に変わりはじめます。よころこの皆さんは、学習発表会に向けて毎日一生懸命練習に取り組んでいますね。朝と放課後、休憩時間も練習を頑張る姿に元気をもらっています。季節の変わり目で風邪をひきやすい時期でもあります。十分な休養と赤・黄・緑の三色そろった食事を心がけ、体調管理をしっかりと行いましょう。元気な姿で発表会を迎えられるよう、応援しています。



今、どんな姿勢でこの保健だよりを読んでいますか？背中が丸まっていたり、足を組んだりすると、体に負担がかかり疲れやすくなります。背筋を伸ばすと体が楽になり呼吸もしやすくなりますよ。見た目もカッコいいですね。もうすぐ学習発表会がありますが、良い姿勢だと、声もよく響いて、自信を持って発表できます。まずは、自分の姿勢をチェックしてみましょう！

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



はや 早起き 朝ごはんキャンペーン 結果



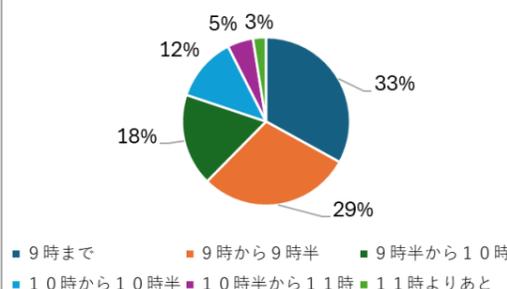
9時半までに寝ている 62%

6時半までに起きる 73%

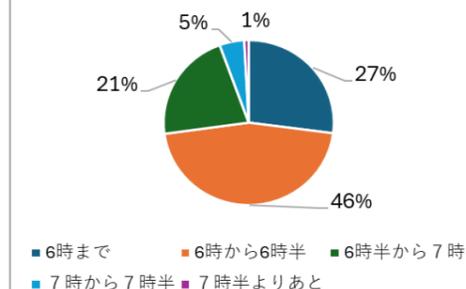
赤・黄・緑がそろった朝食 58%

多くの児童は「赤・黄・緑」のバランスの取れた食事をしており、特に6時から6時半に起きる児童にこの傾向が強いです。しかし、遅く寝る児童は朝ごはんの量が少なくなる傾向が見られます。特に23時以降に就寝する児童は、朝食の量や質が低下することが分かりました。

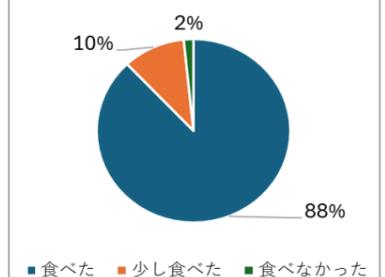
就寝時刻



起床時刻



朝ごはんを食べたか



昨年度よりも「ゲームのベッド」の目標を守れている人が増えました。寝る時刻が遅くなってしまう人は、ゲームのベッドの時刻を少し早めに設定すると、翌朝スッキリ目が覚めるのでぜひ挑戦してみてください。



目標の達成率(目標を守った割合)

- ①ゲームのベッドを守った…89.5%
- ②就寝時刻を守った…72.3%
- ③起床時刻を守った…80.2%

【児童の感想】

- 早ね早起き朝ごはんをしたら、とても気持ちよく起きられて、すごくうれしかったので、これからもしていきたいです。(2年生)
- これからは、この目標が当たり前前にできるというように頑張りたいです。(5年生)
- まつりの時期で、ねる・起きる時刻の目標が達成できない日があったけど、家庭科で学習した食べ物のバランスをしっかりと考えて食べることができました。(6年生)

保健委員会の6年生とよころっこロンが、同じく早ね・早起き・朝ごはんキャンペーン中の横路中学校へ訪問しました。「一緒に頑張ろう!」とたくさんの生徒が手を振ってくれました。



