

ほけんだより 冬休み

令和2年 12月 25日
黒部市立
荻生小学校

さあ、明日からみなさんが楽しみにしていた冬休みです。今年は雪がたくさん降ると言われています。寒さに負けず、よく動き、よく食べ、よく寝て、2021年を元気に迎えられるといいですね！



ふゆ 冬の〇〇に気を付けて！

うんどうぶそく 運動不足



外は寒いし…。と、ついつい温かい部屋にこもってしまうことはありませんか？
体を動かすことで、体温が上がって、寒さを感じにくい体になるよ！
冬休み中になんか運動は何か？

_____をがんばりたい！

よ 夜ふかし

イベントが多い冬休みは、生活リズムが崩れがち。
「遅く寝てしまった次の日は、早く寝る。」
など、自分自身で、生活リズムを整える意識をもとう！



かんきぶそく 換気不足

閉めきった部屋には、ウイルスやほこり、エアコンから出たゴミなどがたくさん！
時々、窓を開けてすみきたきれいな空気を入れよう！



ていおん 低温やけど

カイロやこたつを使うとき、温度は低くてもやけどをするときがあるよ！
• 直接ひふに当てない。
• 体の同じ場所に当たらないようにする。
• 寝るときは使わない。



てあら ぶそく 手洗い不足

冷たい水だと、手洗いの時間が短くなりがち。
冬こそ、ていねいな手洗いで、感染症予防をしよう！



とやまゲンキッズ作戦の結果

12月5・6日に実施した、とやまゲンキッズ作戦の集計結果をお知らせします。下のランキングは、全学年共通項目の中で、(ア)グリーンゾーンを選んだ人が多い項目と、少ない項目です。

トップ5 (あてはまった人が多い!)		ワースト5 (あてはまった人が少ない)
仲のよい友だちがいる (92.6%)	1位	テレビを見たりゲームをしたりする時間を守る (7.4%)
家族のだれかと一緒に食べている (92.6%)	2位	寝る時刻を守る (13.2%)
朝ごはんを食べている (90.4%)	3位	イライラすることがない (17.0%)
登下校の安全のきまりや約束を守っている (90.4%)	4位	朝からあくびはでない (41.2%)
食よくはある (89.7%)	5位	朝ごはんは3色(赤・黄・緑)のものを食べている (47.8%)

トップ5、ワースト5ともに、ランクインする項目に大きな変化はありませんでした。気になるのは、ワースト1位になった「テレビを見たりゲームをしたりする時間を守る(7.4%)」です。昨年度の2学期の結果は17.9%でした。以前メディアコントロールをやってみた6年生から、「メディアの時間を減らすだけで、家族との時間やしゅみの時間が増え、いろいろなことに目を向けることができた。」「少しのがまんで、メリットがたくさんあった。」というすてきな感想をいただきました。メディアコントロールをしてみた感想や、みんなに向けたアドバイスをお待ちしています♪

2学期の生活習慣チェックの結果(平均点)をお知らせします

【はんかち・ティッシュ、つめ、朝ごはん、早ね、メディア】の5項目についての生活習慣チェックを行いました。(9/5~12/11)

	はんかち・ティッシュ	つめ	朝ごはん	早ね	メディア
1年生	80点	95点	★ 100点	★ 85点	★ 90点
2年生	86点	94点	★ 100点	77点	77点
3年生	☹️ 71点	☹️ 72点	★ 100点	☹️ 70点	83点
4年生	★ 87点	89点	99点	81点	☹️ 49点
5年生	80点	95点	★ 100点	★ 85点	69点
6年生	73点	★ 96点	98点	76点	☹️ 47点
全校	80点	90点	99点	79点	69点

つめや朝ごはんは、点数が高い学年がほとんどでした。しっかり意識できていますね。みなさん手洗いを頑張っているのも、はんかち・ティッシュ忘れがもう少し減るといいですね。メディアは学年によって大きな差が出ました。家族みんなで早めにメディアをオフにして、早めに寝る準備を整えましょう♪