



新地小学校
NO. 14
R6. 1. 12

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくおねがいします。

今年はどんな目標を立てたでしょうか。目標を達成するためには、こつこつと努力を積み重ねることが大切ですね。今年も「進んで、本気で、みんなで」を合い言葉に健康に気をつけて、がんばってほしいと思います。

穴あきカルタを直そう!

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆふね 湯船につかつ	かし お菓子	はやね 早く寝	なか お腹いっぱい



ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- めるめのお湯にゆっくりつくと体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

～ 3学期 発育測定結果を配付しました ～

今年度3回目の発育測定を行い、全学年に結果を配付しましたのでご確認ください。

6年生にとっては、小学校生活も残すところあと3ヶ月です。今回の発育測定結果と入学当時の身長を比べた身長の伸びの平均を出してみると、なんと**34.0cm**のびていました。この6年間で、体も心も大きく成長したことを実感します。残りの小学校生活も有意義なものにしてほしいと思っています。



6年生が、1年生の時に、観海ホールで発表しているときの写真です。

自分が感じている健康課題は？

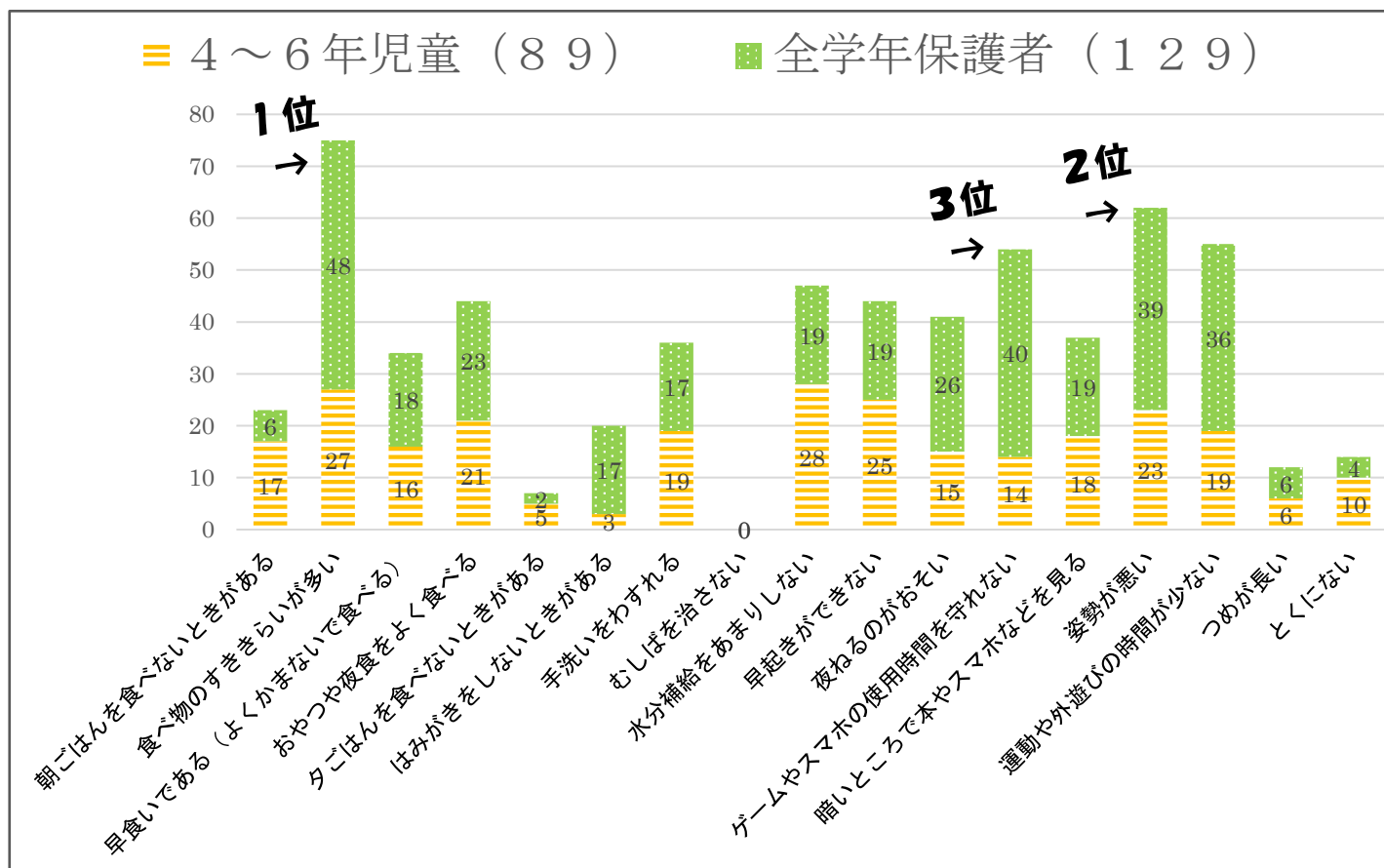
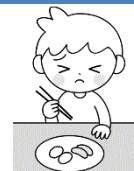
保護者のみなさまには、2学期末に食と生活のアンケートにお忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。そのアンケートの結果から、子ども達や保護者のみなさまが感じている健康課題について知ることができたので、お伝えします。

Q.『自分の(お子さんの)生活を振り返って、直さなければならないと思っている生活行動はなんですか。(複数回答可)』

第1位 食べ物のすききらいが多い

第2位 姿勢が悪い

第3位 外遊びの時間が少ない



第1位はやはり、「食べ物のすききらいが多い」でした。これは、考え方を変えると、すききらいせず食べることが、健康な生活に欠かせないものと考えている児童や家庭が多いとも考えられ、食育への関心の高さが感じられます。今後も、学校教育の土台といえる食育の充実を目指していきたいと考えます。

第2位に「姿勢の悪さ」が上げられました。学習時の姿勢、食事の姿勢、メディア機器を使用するときの姿勢…いろいろな場面で心配になる姿勢ですが、実際に小学生の肩こりや、視力へ影響など、健康被害も増えてきていて、対策が必要だと感じています。

第3位に上げられたのが「運動不足」についてでした。第4位に「ゲームやスマホの使用時間」があげられますが、運動不足との関連性が感じられます。結果をよく見てみると気になるのが、児童自身の数字が思ったほど多くなく、保護者が思うほど子ども達が健康課題と感じていないように思います。

これらの、3つの課題を、今後の重要健康課題として、取り組みを考えていきたいと考えています。ご家庭の協力をよろしくお願いいたします。