

# こうほけんしつ 4校保健室だより

たかとよちゅうがっこうくほけんしつはっこう  
高豊中学校区保健室発行

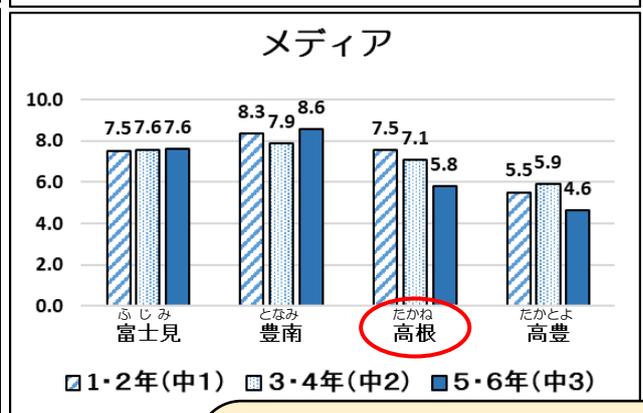
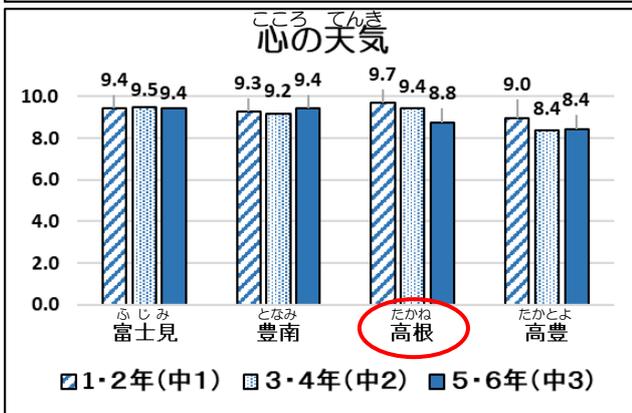
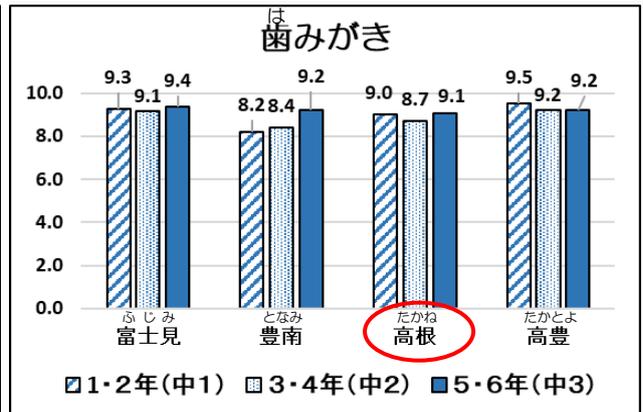
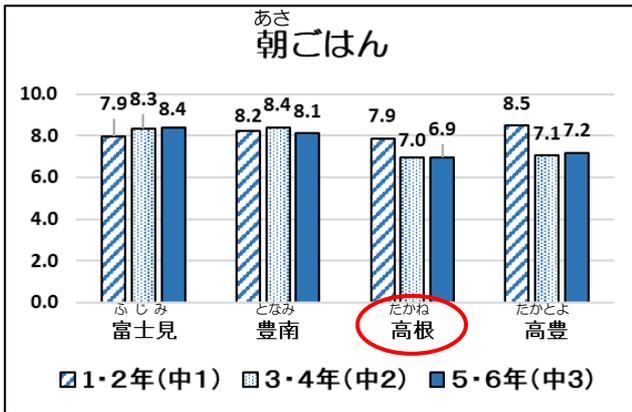
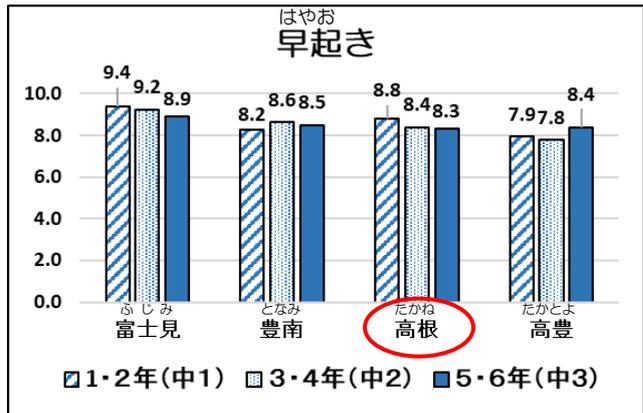
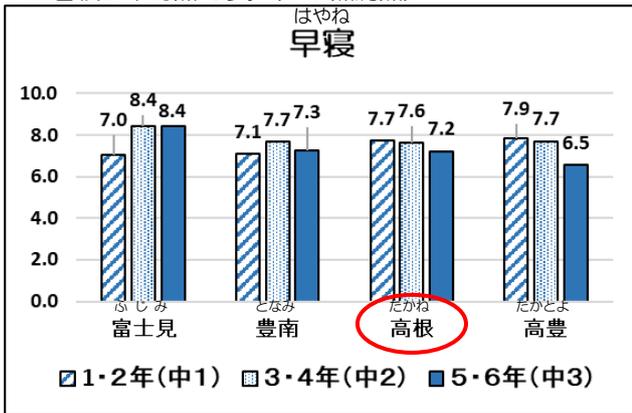
高根小学校 No. 13

令和5年11月2日

やすみ明けの生活リズムを整えることを目的として、夏休み後に「4校合同生活点検」を行いました。高豊校区でインフルエンザが流行し、一斉に実施することができませんでした。現在も感染症が流行しています。生活リズムを整え、手洗いなどの感染症予防を続けていきましょう。

## こうごうどうせいかつてんけん 4校合同生活点検（9月）の結果

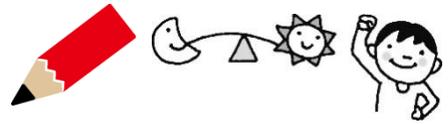
※各校の平均点です。（10点満点）



ほごしゅ  
保護者のみなさま、せいかつてんけん  
生活点検へのご協力ありがとうございます。  
ごさいました。こんご  
今後もサポートをお願いします。



どの学校も、は  
函みがきやこころ  
心の天気  
の点数が高いです。  
高根小は、はやお  
早起きやは  
函みがきがよく  
できています。はんたい  
反対に、はやね  
早寝、あさ  
朝ごはん、  
メディアはすこ  
少し苦手なようです。



ノーメディアデーは家族でテレビをつけません  
でした。【富士見小 3年女子】

前に比べて、自分で時間を見て行動が出来てい  
ました。成長を感じました。【富士見小 3年保護者】

テレビを見ないように、ルービックキューブや  
トランプをして遊びました。【豊南小 2年女子】

普段、少食で嫌いな野菜など残すことが多かつ  
たですが、4色クリアしたいために、頑張って  
食べることができました。【豊南小 4年保護者】

歯磨きを忘れないように母と、「歯磨き忘れてな  
い？」と言いあって10点を目指しました。【高根小 4年女子】

早く寝られるように兄妹にも、たくさん声かけ  
をしていました。夜のメディアの使用も控え、次  
の日の服を用意するなど、自分で考えて行動で  
きました。【高根小 1保護者】

バランスのよい朝ごはんを普段から食べられて  
いるところがよかった点だと思えます。寝る前  
にメディアを見ないようにすることが難しか  
ったので改善したいです。【高豊中 2年男子】

朝ごはんを自分で作り、3食バランスよくして  
高得点を取れました。【高豊中 3年男子】

## たかとよちゅうこうく 高豊中校区のみなさんへ

今回の生活点検では、早寝やメディアの項目で点数が低い学校が多かったです。そこで、高豊中校区の保健委員長に「夜ぐっすり眠るための秘訣」について聞きました。これからの生活の参考になればよいと思  
います。



たかとよちゅう  
高豊中

スマホやテレビなど見続け  
てしまうものは、なるべく寝  
る30分前までにして、リラ  
ックスして眠れるようにして  
います。



ふじみしょう  
富士見小

ブルーライトがメラトニ  
ンを攻撃して眠れなくなっ  
てしまうので、寝る前にブ  
ルーライトをあびないよう  
に気をつけます。

早くねる習慣をつけるこ  
とをしています。ねる1  
時間前に、メディアを使わ  
ないようにできるといいで  
すね！



とнамいしょう  
豊南小

早めにふとんに入ることで  
す。理由は、早めにねて、た  
くさん睡眠をとると、レム  
睡眠とノンレム睡眠が多くく  
り返されるからです。



たかねしょう  
高根小



じかい 次回の「4校健康週間」は、1月15日(月)～19(金)にあります。  
せいかつてんけん 生活点検がないときも、きそくただ 規則正しい生活を意識してすごそう！