



すこやかげんき

9月



令和7年9月8日 高師小ほけんだより



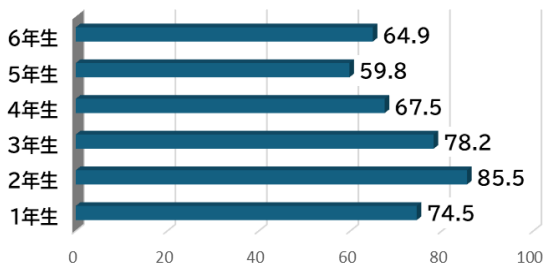
夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。

みなさんの元気な顔が見られてとても嬉しいです。一方で、まだ夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。2学期は、いろいろな行事が控えています。思い切り楽しむためにも、早めに生活習慣を整え、けがや体調不良にならないよう注意し、体調の管理をしていきましょう。

★「夏休みもあと10日！生活リズムを整えよう！」全校児童156名に実施をした生活点検の結果をお知らせします。(期間8/22(金)～31(日)の10日間)

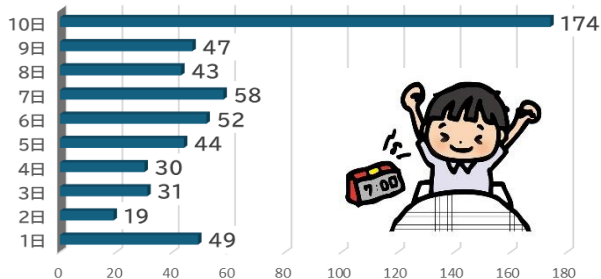
※9月1日(月)回答回収547名の結果です。

学年別回答率(%)



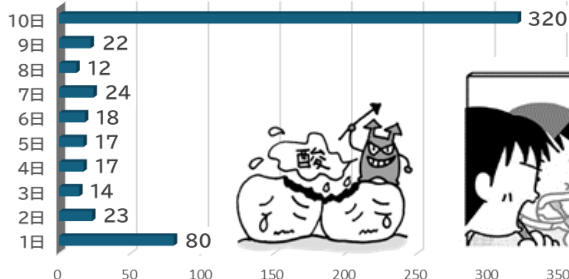
②「はやおき」7時までに起きる

②はやおき(守れた日数と人数)



③「はみがき」をする(朝と夜)

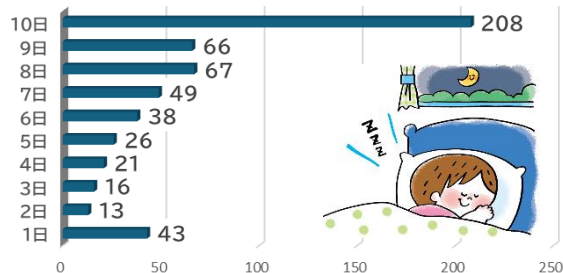
④朝のはみがき(できた日数と人数)



①「はやね」

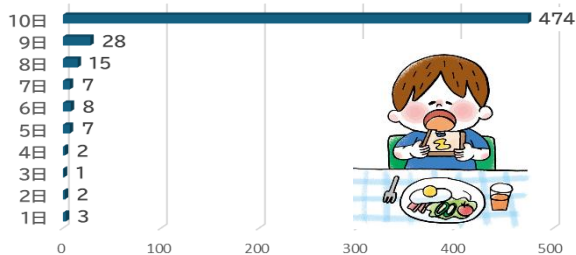
1.2.3年生 10時まで、
4.5.6年生 10時30分までにねる。

①はやね(守れた日数と人数)

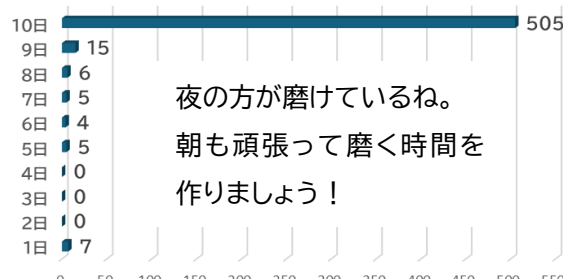


④「あさごはん」を食べる

③あさごはん(食べた日数と人数)

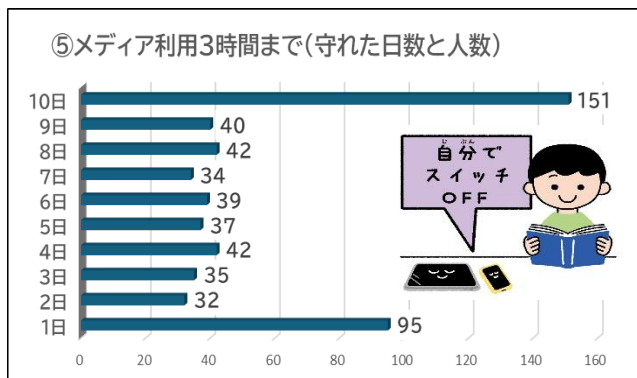


④夜のはみがき(できた日数と人数)

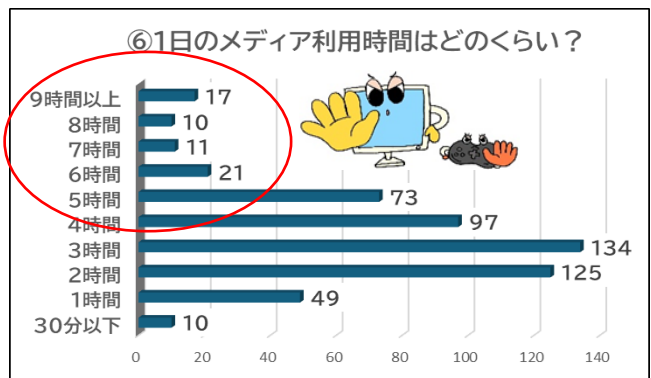


夜の方が磨けているね。
朝も頑張って磨く時間を
作りましょう！

⑤「メディア利用時間」を3時間までにする



⑥～⑩は、振り返りの参考質問



★振り返りの紹介

- 1年:メディアつかいすぎた。使いすぎないようにする
 1年:あさはやくおきた
 1年:家で勉強をした。学校でもたくさん勉強したい
 3年:YouTube を見る時間が長かった
 4年:「はやね」が特に苦戦したので、9月はできるだけ早く寝るようにしたい
 4年:早起きを続けたい
 4年:早く起きて、朝の歯磨きをする
 4年:イライラして頭をたたかないようにすること

お家の方のコメントの紹介

夏休みも規則正しく過ごせたね。9月からも、がんばってね！

朝早く起きて、すっきりとした気持ちで学校へ行こうね。

ほぼリズムを崩さず生活ができました。お兄ちゃんと協力して、メディアの時間を抑えることができました。

メディア利用は親子で引き締めて使用していきたいです。

テレビを見る時間を決めて、守るようにしましょう。

毎日、食後の歯磨きを、しっかりとがんばっていたね。これからもそのリズムでがんばってね。メディアは、気をつけて減らしていこうね。

保護者の皆様へ、ご協力ありがとうございました。
 今後も、子ども達の心身の健康のための取り組みを行っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

