

ほけんだより

令和5年 7月21日
東村山市立富士見小学校
保健室



いよいよ夏休み、夏本番です。登下校中に少し歩いただけでもあせをたくさんかきますね。特に午前11時から午後4時ごろまでは暑さが厳しく、熱中症も心配です。こまめな水分補給とあせの始末を忘れずにしていきましょう。

また、エアコンのきいた部屋に長くいると体温調節が難しくなってきます。エアコンは上手に使う暑さをしのぎながら、今年の夏も元気に乗り切りましょう。



シャキピカカードに取り組もう！

◆富士見っ子シャキッとピカピカカード【8/25～8/29】

2学期をスムーズにスタートできるよう、夏休みの終わりから取り組みます。夏休み最終日の8月29日には夏休みを振り返り、感想を書きます。寝る時刻、起きる時刻、テレビやゲームの時間は、具体的な目標を設定します。おうちの人と相談したり、おうちのルールを守るように、目標を考えてみましょう。下の目安も参考にしてください。

おうちの人と一緒にチャレンジできることがある人は、「★親子チャレンジ」も追加してやってみましょう。

★目標の目安★

寝る時刻

低学年 9時まで
中学年 9時半まで
高学年 10時まで

小学生に必要な睡眠時間
8～10時間

起きる時刻

7時まで

テレビやゲームの時間

1日 2時間まで(あわせて)

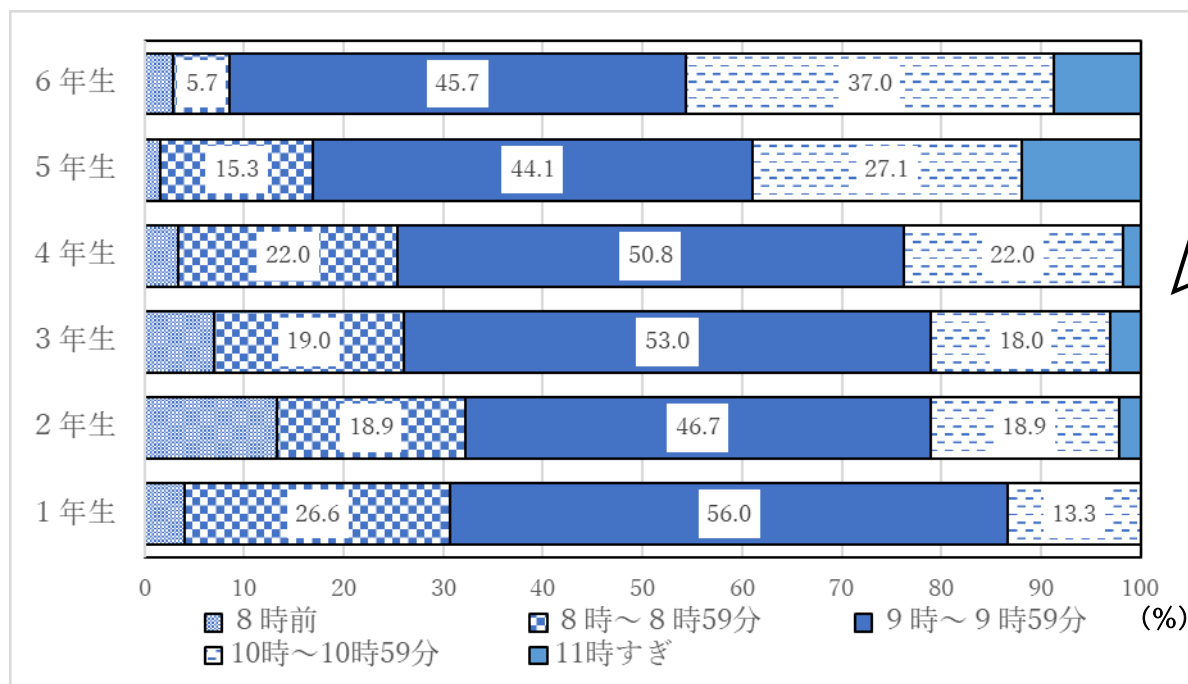


シャキピカカード実態調査(5月)結果

5月、全校で「富士見っ子シャキッとピカピカカード」に取り組みました。自分の生活を振り返ってみて、どのように感じましたか？全校の結果のまとめです。自分の生活と照らし合わせながら、これからどんな目標をたて取り組むとよいか考えてみましょう。

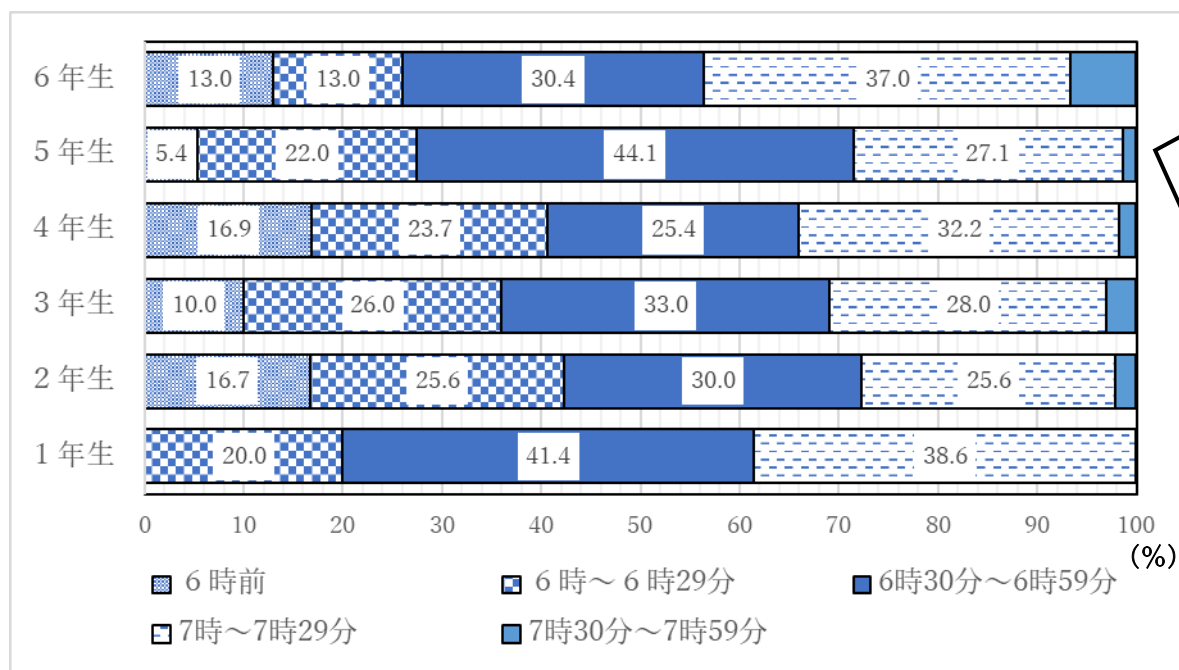
保護者の方も、5日間の取り組みを見守り、またあたたかい励ましやメッセージを添えてくださり御協力ありがとうございました。

<夜ねた時間(5日間平均)>



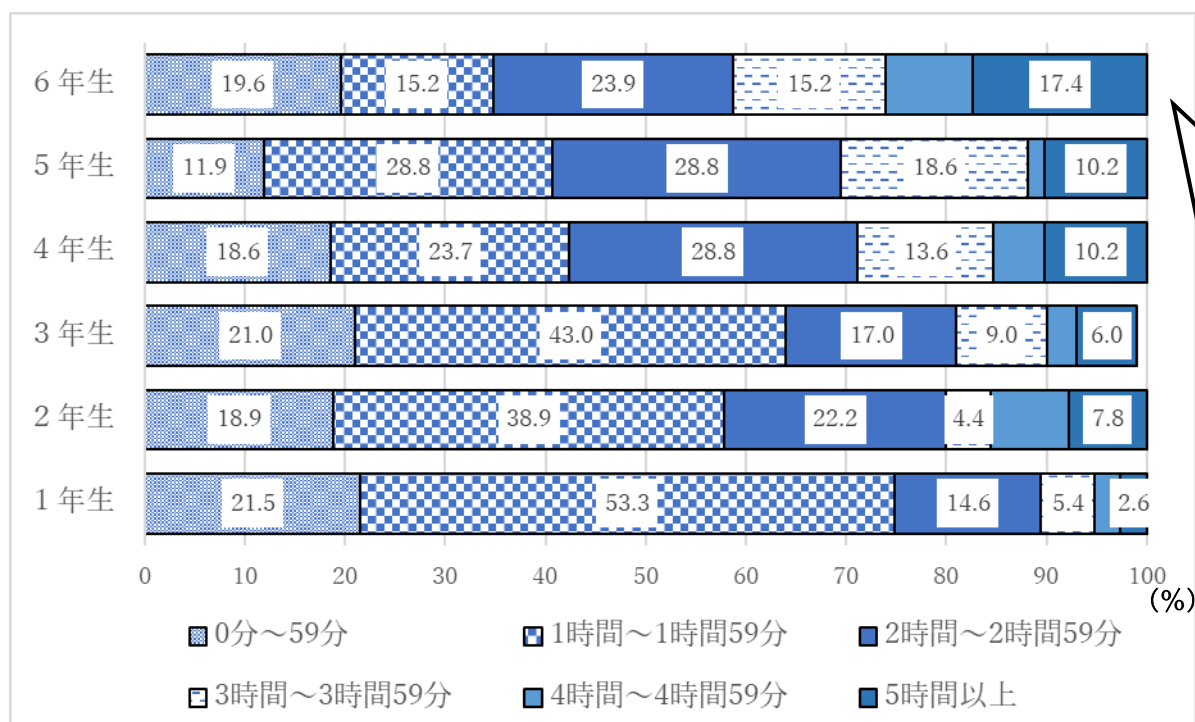
寝る時刻は、早い人で午後7時30分頃、0時以降に寝ている人もいました。学年が上がるほど遅くなっています。時間の使い方を工夫して少しでも早く寝られるといいですね。

<朝おきた時間(5日間平均)>



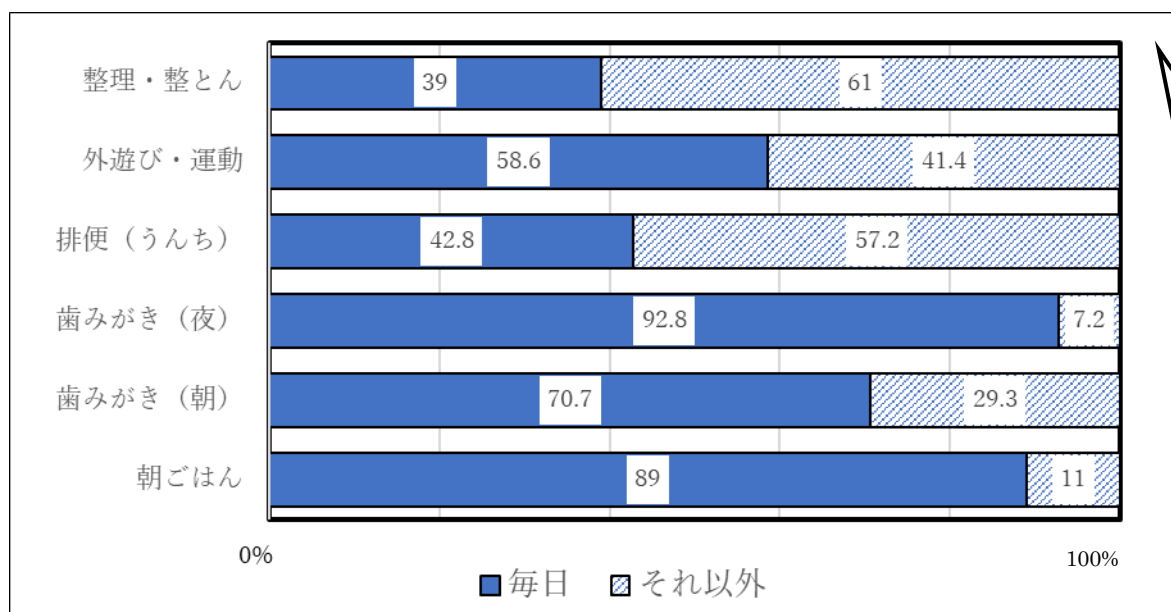
起きる時刻は、早い人で5時頃、遅い人で7時30分過ぎでした。学校で元気に過ごすためにも、7時までは起きて頭と体を目覚めさせましょう。

＜メディアとの接触時間(5日間平均)＞



長い時間テレビやゲームをしている人は、寝る時間が遅くなっているようです。また、寝る前のメディア接触は脳を興奮させ、寝つきが悪くなるとも言われています。うちの人と守れるルール・時間を決めて、取り組みましょう。

＜各生活習慣の項目 できた割合【全校】＞



テレビやゲームなどの時間が少ない人は、その分、読書や自主学習などに取り組むことができていました。テレビやゲームなどを長時間していると、就寝時刻が遅くなり、朝の目覚めに影響してきます。夏休み中の過ごし方もぜひ見直しをしてみましょう。