

ほけんだより 3月号

令和6年3月

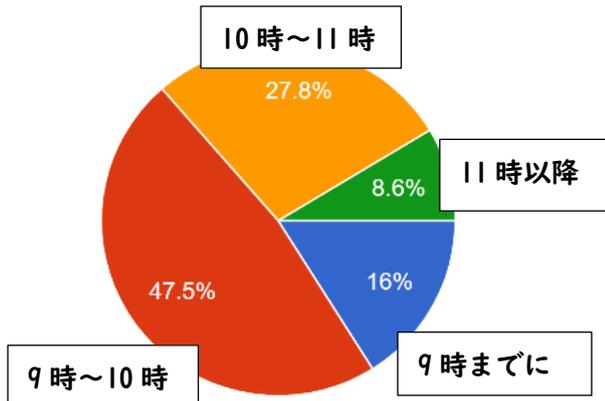
佐敷小学校 保健室

今年度はどんな1年でしたか？楽しいことや悲しいこと、色々なことを経験して大きく成長しましたね。4月からも色々なことにチャレンジできるように今から準備を始めましょう。

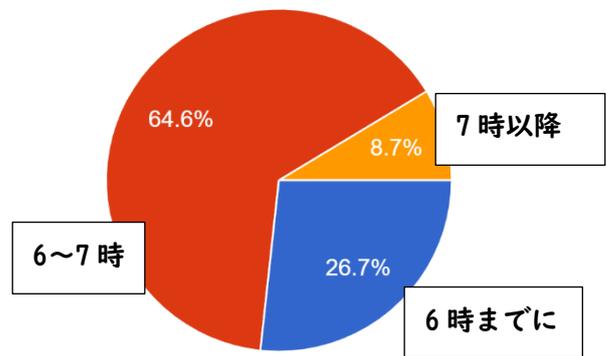
3月の保健目標 1年間の健康生活の反省をしよう

1月に4～6年生を対象に生活リズムアンケートを行いました。結果をお知らせします。

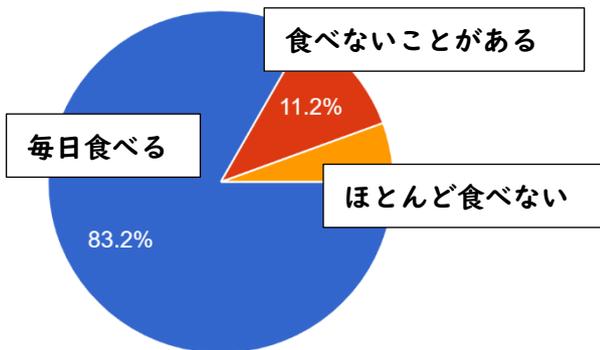
① 夜、何時に寝ていますか？（学校の日）



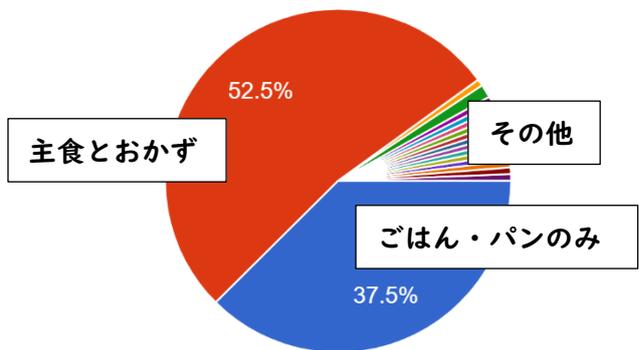
② 朝、何時に起きていますか？（学校の日）



③ 朝ごはんは食べますか？



④ 朝ご飯に何を食べますか？



アンケートの結果から、11時以降に寝ている児童が8.6%いること、朝ごはんをほとんど食べない児童が5.6%いることが分かりました。保健室では、夜眠りづらいという声も聞こえます。眠くなりやすくするためには、毎朝起きる時刻を一定にすることが大切です。そして日光を浴びたら朝食をとり、脳だけでなく体も一日の活動に向けて起こすことが大切です。これから春休みに入りますが、リズムを整えてよいスタートを迎えたいですね。最後になりましたが、一年間お子さんの健康を支えて下さりありがとうございました。

