

ほけんだより



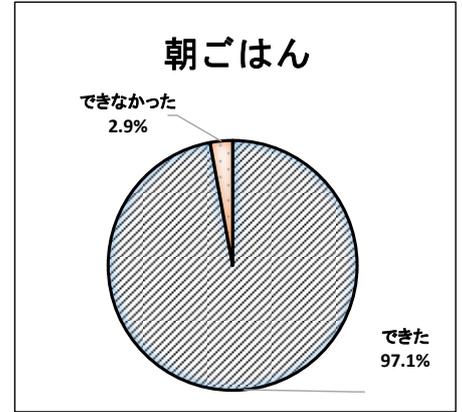
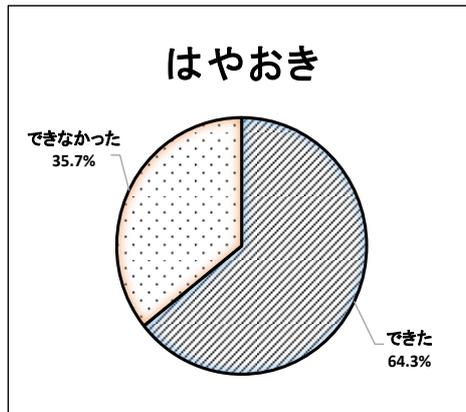
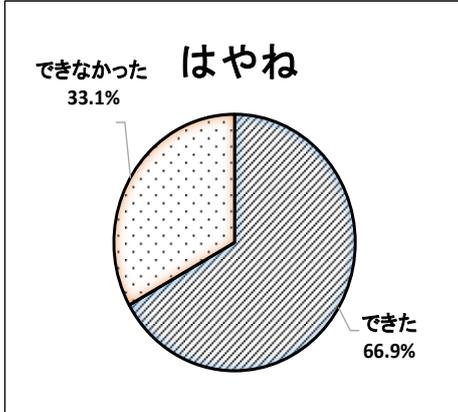
令和5年12月1日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

「早寝早起き朝ごはん強化週間」の結果まとめ



自分で考えた目標の達成率

10月に実施しました「早寝早起き朝ごはん強化週間」の結果をまとめました。(1～6年)



起床時間が、土日は平日に比べ30分～1時間遅くなっています。

実際に起きた時間の平均(3年生以上・時間は午前)

学年	9/30(土)	10/1(日)	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)
3年	7時30分	7時23分	6時47分	6時46分	6時51分	6時56分	7時02分
4年	7時13分	7時18分	6時37分	6時34分	6時36分	6時41分	6時50分
5年	7時13分	7時26分	6時52分	6時50分	6時54分	6時49分	7時01分
6年	7時56分	7時40分	6時59分	6時58分	6時56分	6時56分	7時14分

学年が上がるにつれて就寝時間が遅くなっています。5・6年生は就寝前の過ごし方を工夫して、少しでも早く寝られると良いですね。

実際に寝た時間の平均(3年生以上・時間は午後)

学年	9/30(土)	10/1(日)	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)
3年	9時56分	9時48分	9時49分	9時50分	9時59分	9時51分	9時52分
4年	9時50分	9時49分	9時46分	9時46分	9時40分	9時48分	9時46分
5年	10時13分	9時44分	9時53分	9時50分	9時55分	10時03分	9時56分
6年	10時07分	10時25分	10時10分	10時11分	10時12分	10時08分	10時12分

早寝早起きは、6割以上の児童が目標を達成できています。

目標を達成できた割合は、早寝 62.6% (5月) ⇒ 66.9% (10月)
早起き 61.0% (5月) ⇒ 64.3% (10月)
朝ごはん 96.4% (5月) ⇒ 97.1% (10月)



5月に比べて目標の達成率が上がっています。感想に「自分で工夫したこと」「これからどうしたら良いか」を書いているお子さんが多くいました。今後もご家庭からのご協力をよろしくお願いいたします。

色覚検査について

大田区眼科医会からの助言により、色覚検査を4年生対象とし、希望者を対象に12月中に実施します。他学年で希望される場合も検査を行うことができます。他学年で検査を希望する場合は、連絡帳で「色覚検査希望」と記入し、12月8日(金)までにお知らせください。

保護者の方へ

マラソン大会について

12月1日(金)「マラソン大会健康観察カード」配布予定

12月5日(火) マラソン大会事前健診 13:00~

「マラソン大会健康観察カード」(朝の体温等記入したもの)を忘れずに持たせてください。

12月7日(木) マラソン大会当日 予備日: 12月11日(月)

※「マラソン大会健康観察カード」(朝の体温等記入したもの)を忘れずに持たせてください。

前日・当日の検温、健康観察を十分をお願いします。体調が悪い場合は無理をさせないようにしてください。



ほけんだより

こども版



よぼう かぜを予防しましょう。

自分の「平熱」を知っておこう!

健康なときの体温「平熱」を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がすぐできます。平熱は人によってちがうので、体調がよいときに体温を測って、自分の平熱が何度かを知っておきましょう。



かぜやインフルエンザを予防するには?



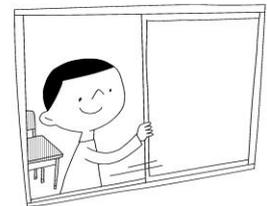
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



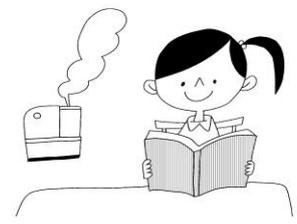
栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



か加しつをする