ほけんだより 11月

令和8年11月4日　大田市立志学小学校　保健室

第2回すこやかウィークが始まります

今日11/4(水)から11/10(火)の1週間は、第2回すこやかウィークです。

前回は、「メディア使用時間を守ろう」をテーマに行い、多くの人がメディアの使いすぎに気をつけて過ごせていました。しかし、ねる目標時刻・起きる目標時刻が守れていない人が多くいました。

そこで、今回は**「ねる・起きる目標時刻を守ろう」**をテーマにしました。これに合わせ、元気もりもり委員会が、早ね・早起きのコツを調べてすいみんクイズ大会を開いてくれました。学んだことを活かして、早ね・早起きを意識した1週間を過ごしましょう。

1学期の取組結果　それぞれの項目で、3日以上目標が守れた人数

	早ね	ねた時刻の平均	早起き	起きた時刻の平均	メディア
1・2年	2人	21:41	4人	6:47	4人
3・4年	3人	21:31	3人	6:25	4人
5年	3人	21:49	1人	6:29	5人

早ね・早起きのコツ

①夜ごはんは、ねる2時間前に食べ終わる

②昼ねは、午後3時までに20分以内

③メディアは、ねる1時間前に使い終わる

④「○時に起きる!」と強く心に決める

⑤起きたらすぐに光を浴びる



＼ 11月10日は いいトイレの日 ／



わたしたちの生活になくてはならないトイレ。一人ひとりの小さな心がけで、きれいに気持ちよく使うことができます。

トイレを使い終わったら、トイレットペーパーやスリッパが整とんされているかチェックしましょう！



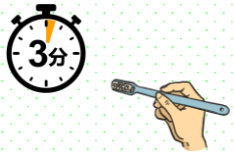
歯みがき習慣をふり返ろう！

11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」とされています。健康な歯を保つためには、子どものころから正しい歯みがきの習慣を身につけておくことが大切です。自分の歯みがき習慣をふり返ってみましょう。



歯みがき習慣チェックリスト







□1日3回、朝昼晩に歯をみがいている。

□1回につき3分みがいている。

□歯ブラシをえんぴつのように持っている。

□歯ブラシは、せ中側から見たときに毛先が横に広がっていないものを使っている。

□歯みがきが終わった後は、水で口をゆすいでいる。

☑は何個つきましたか？ すべてに☑がついた人は歯みがきマスター！ その調子で歯みがきをしましょう。☑がつかなかったところがあった人は、今日から気をつけていきましょう。