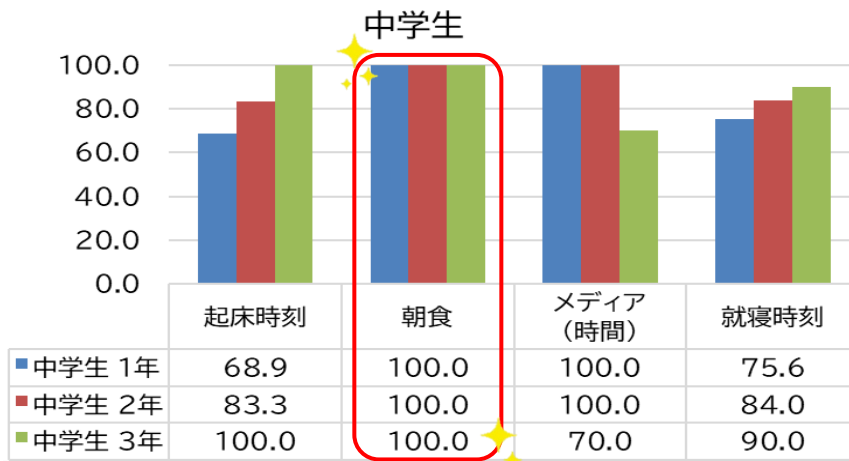
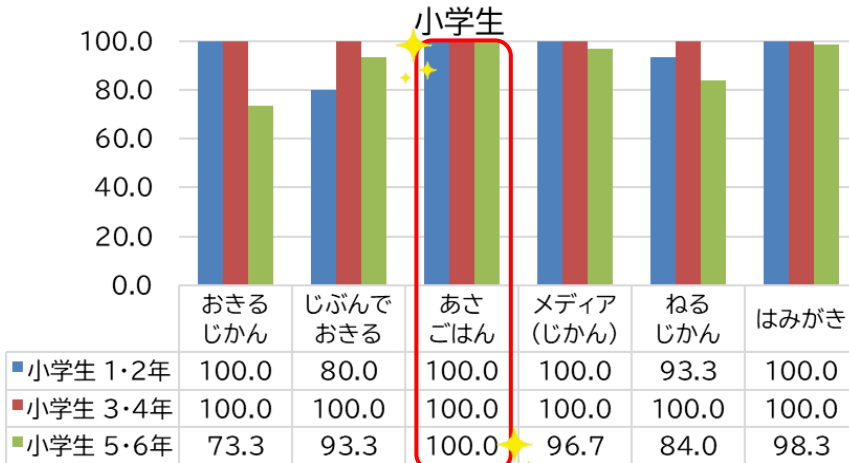




令和4年6月10日
粟島浦村立粟島浦小中学校
保健室

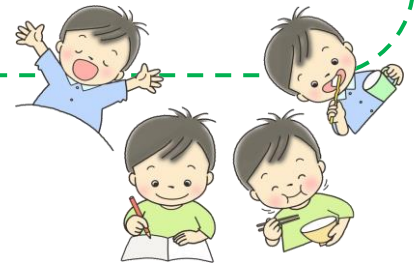
元気アップ週間への御協力ありがとうございました！

下のグラフは、元気アップ週間前に各自で決めた目標を守ることができた日の割合を学級ごとに平均化したものです。



元気アップ週間が終わってから約1か月が経ちました。元気アップ週間前に立てた目標は覚えているでしょうか。目標を心がけた生活は続けられていますか？

今回の元気アップ週間では、小学生も中学生も「朝食を食べた」は100%でした。とても良い結果です。元気アップ週間が終わっても規則正しい生活習慣を続けられることが望ましいです。頑張りましょう。



メディア時間を減らすために小学生が工夫したこと

- ずっとテレビを見ていないで、外に出て遊ぶ時間を増やした。
- 料理の手伝いをしてメディア時間を減らした。

睡眠時間を十分に確保するために中学生が考えたこと

- 勉強をやりたいことの前にする。
- 寝られなくてだらだらしないように、昼間や寝る前に疲れておく。
- やることに優先順位をつける。

週中、工夫しながら生活したり、自分に合ったやり方を見つけたりしながら目標を達成していた人が多くいました。やるべきことをこなしながら、自分なりの生活リズムをつくっていけるように普段から心がけて過ごしてほしいと思います。

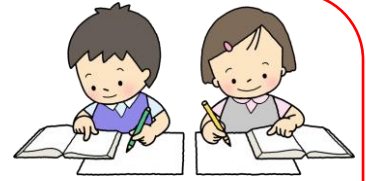


小学生の振り返り



- 自分で毎日起きれて嬉しかった。
- 起きる時間を守ることができなかったので、これからも頑張りたい。
- 昨年より睡眠時間が取れた。〇が多くつけられたことで疲れなくなった。
- 時間を考えながら上手にできるようにしたい。

中学生の振り返り



- 勉強をいつもより早く始めて、早めに寝ることができた。
- 朝起きる時間が遅くなった。目覚ましから距離をとる。
- 勉強してから寝るとその内容をしっかり覚えておくことができた。
- ちょっとしたスキマ時間に勉強して、少しでも早く寝られるように頑張った。
- 毎日良い生活を送ることができた。自分が決めたルール内できちんと生活できた。これからも続けたい。

保護者の方からのコメント

- 寝る前に次の日の楽しみなことなどを想像すると寝起きが早くなりますよ。
- 宿題などするべきことはダラダラとせず、すぐに終わらせる。メリハリをつけて時間を作りましょう。
- 休みの日や部活動がない日は早めに勉強をして、少しでも早く休めるように工夫してもらいたいと思います。また、自分から進んでやるように心がけてもらいたいです。



ハンカチティッシュ強化週間 を行いました

保健図書委員会が中心となり、5月30日(月)～6月3日(金)までハンカチとティッシュを持って来ているかをチェックしました。

ハンカチやタオルは「自分専用」です。
忘れただからといって、友だちのものを借りないようにしましょう。

1週間全員が忘れずに持ってきた
クラス



小学1～4年生
中学2・3年生

マスク着用時の熱中症に注意！

- のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩をしましょう。

暑さに負けない体を作る

