

ほけんだより



令和7年 8月28日
十日町市立田沢小学校
保健室

2学期が始まりました！

ゆったりと過ごしていた夏休みから一転、学校生活がスタートしました。生活リズムはどうでしょうか？2学期は、親善陸上大会や150周年記念式典などの行事があります。楽しみなことがたくさんですが、忙しい時期でもあるため、早寝・早起き・朝ごはんとメディアの適切な使用を心がけて、元気に毎日を過ごせるようにしましょう。



9月3日は「睡眠の日」

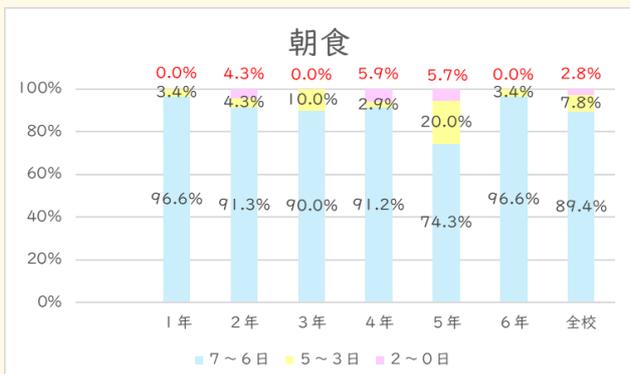
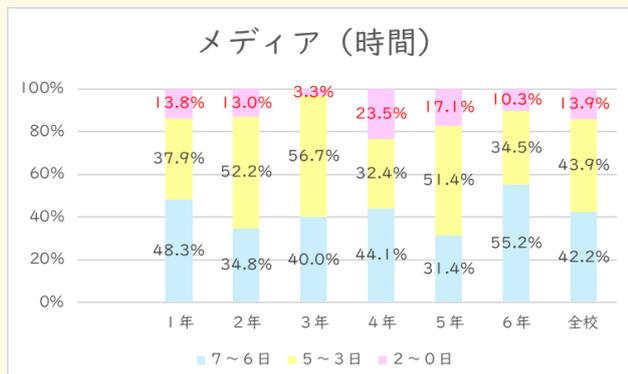
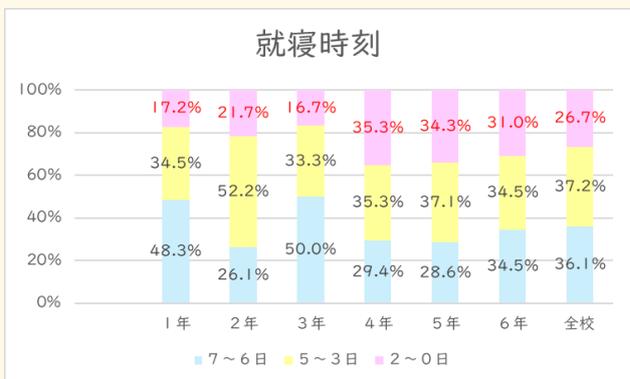
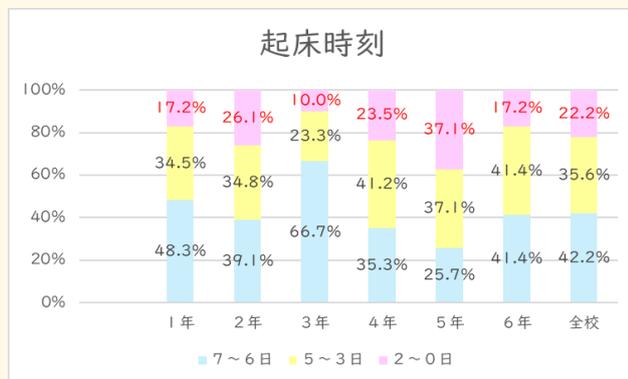
毎日いろんな「〇〇の日」がありますが、9月3日は「睡眠の日」だということをご存じでしょうか？由来は「ぐっすり」のごろ合わせだそうです。

1学期に実施した第1回睡眠チェックチャレンジウィークの結果を見ると、田沢小学校の子どもたちは早寝が苦手なようです。

宿題や習い事などにより、なかなか目標の時間に寝ることができないというご家庭も多いのではないかと思います。

様々なことを頑張っている中でも、体の成長と心の休息に必要な睡眠時間を確保できるように、少しずつ工夫していけるとよいですね。

1回 睡眠チェックチャレンジウィーク 結果



1週間のチャレンジで気が付いたこと

- ・たくさんねるとにこにこでおきられた。(1年)
- ・おにごっこやメディアいごいのことをしてかぞくといっしょにいられるじかんがながくなった。(2年)
- ・はやねはやおきはたいせつとわかりました。すいみんチェックじゃなくても、はやねはやおき朝ごはんを守ろうと思います。(3年)
- ・よるに早くねると、朝はやく起きられて気持ちがいい。(4年)
- ・4年生のときよりメディアの約束が守れてよかった。次は、パーフェクトにできるように具体策を考えようと思った。(5年)
- ・起きるのが早いと何事にも集中できる。朝ごはんを2個以上食べると、1日元気に過ごせる。これからも早寝早起きと朝食2個以上食べることを続けたいです。(6年)

保護者の方からのメッセージ

- ・ついメディアを見てしまって、守れなかった日が多かったね。メディアじゃない別の遊びを見つけられるといいね。
- ・おとなでもメディアの約束をまもるのはおぼずかしかったりするから、次回おとなもチャレンジする。
- ・宿題をする時間など以外はタブレットを見て過ごしていたので、この1週間はタブレット時間じゃないときはお手伝いをしてくれたり会話が増えた1週間でした。
- ・宿題の時間など以外は基本タブレットを見て過ごしていた生活から、全く時間の使い方が違う1週間だったのですが、みんなとの会話をする時間や他のことをする時間が増え、充実した1週間になったと思います。



今月の保健掲示板

9月9日は「救急の日」です。今月の保健掲示板では、「けがについて考えよう」をテーマに、学校でけがが起りやすい状況と、けがをした時に自分でできる手当てについて掲示しました。

2学期も、楽しく元気に過ごせるようにけがの予防に努めていきたいと思います😊

