

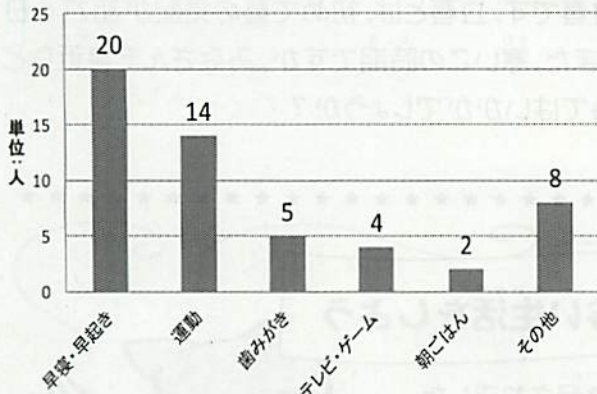
冬休み



塩小・家族でヘルス会議

集計結果★

冬休みに実施していた「塩小＊家族でヘルス会議」で改善すべき生活習慣としてどのようなテーマが多く議題にあげられていたのかを集計してみました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました！



グラフを見ると、1番多い健康目標は夏休みと変わらず「早寝・早起き」でした。

夏休みと比較すると、「運動」と「歯みがき」を健康目標としている人が増えていました。寒くなると、運動不足になりがちですが、積極的に取り組めていてすごいなあ！と思いました。また、健康目標を2つ以上書いている人もいました。自己管理能力が高まってきているのかな！？嬉しい傾向です！

その他の項目には、「手洗いうがいをする」、「あいさつをする」、「規則正しい生活をする」などがありました。

自分で努力したこと・家族に協力してもらったこと

<早寝・早起き>

・目覚まし時計をセットする。

<運動>

・運動する時間を決める。(〇時～〇時までは運動！)

<テレビ・ゲーム>

・テレビを見る時間・ゲームをする時間を決める

<食事>

・食事のお手伝いをする。

など

<早寝・早起き>

・部屋の中を暗くしてもらう。

・お風呂の時刻を早くしてもらう。

<運動>

・家族みんなと一緒に運動する。

<歯みがき>

・家族みんなと一緒に歯みがきをする。

など

どの項目にも「声かけをしてもらおう」がありました。家族のあたたかい声かけはとっても嬉しいものです！

「わが家の健康づくり大作戦」の紹介

・なるべく添加物の入っていないものを食べるように気をつけています。

・毎日運動するようにしています。

・健康を考えてバランスのよい食事をつくるようにしています。

・家族全員が午後10時に寝るように頑張っています。

子どもたちの感想・おうちのからひとことを紹介します！

家族と一緒に運動したり、歯みがきをしたり、話をしたり、遊んだり…子どもたちが冬休みの楽しかったこと・嬉しかったことをたくさん話してくれました。みんなにここに笑顔でした！

反省・感想を書きましょう。自分の目標は達成できましたか？

わたしは外で元気に運動ができました。冬はみんなで外で遊びながら運動しました。それに、朝ごはんも前よりバランスよく食べました。これからがんばりたいです。



おうちのからひとこと

朝ごはんをしっかりと食べ、運動ができていました。学校の始業が近づくにつれて頑張る意識も出てきました。毎日歯みがきをする時間を作りました。



拍津の先生より

1年のため(食べ物)という意識が出てきました。



反省・感想を書きましょう。自分の目標は達成できましたか？

目標は、テレビを見たりゲームをする時間を毎日時間以内にあることでした。その時間は30分と決めて守りました。これからは時間を決めてゲームをしたりテレビを見たりしたいです。



おうちのからひとこと

テレビはなるべく付けっぱなしを守れた日が、多かったです。テレビを見ながら、いろいろな話をしたり、運動もしました。楽しい冬休みでした。



拍津の先生より

早起きは朝のことが、がんばっているね。6時30分からは早起き。



反省・感想を書きましょう。自分の目標は達成できましたか？

目標は、テレビを見たりゲームをする時間を毎日時間以内にあることでした。その時間は30分と決めて守りました。これからは時間を決めてゲームをしたりテレビを見たりしたいです。



おうちのからひとこと

テレビはなるべく付けっぱなしを守れた日が、多かったです。テレビを見ながら、いろいろな話をしたり、運動もしました。楽しい冬休みでした。



拍津の先生より

テレビを見た時間のときは、(ほら)〇〇するね。がんばっているね。家族みんなも、がんばっているね。冬休みも、みんな頑張っているね。



ふけんどより

2月

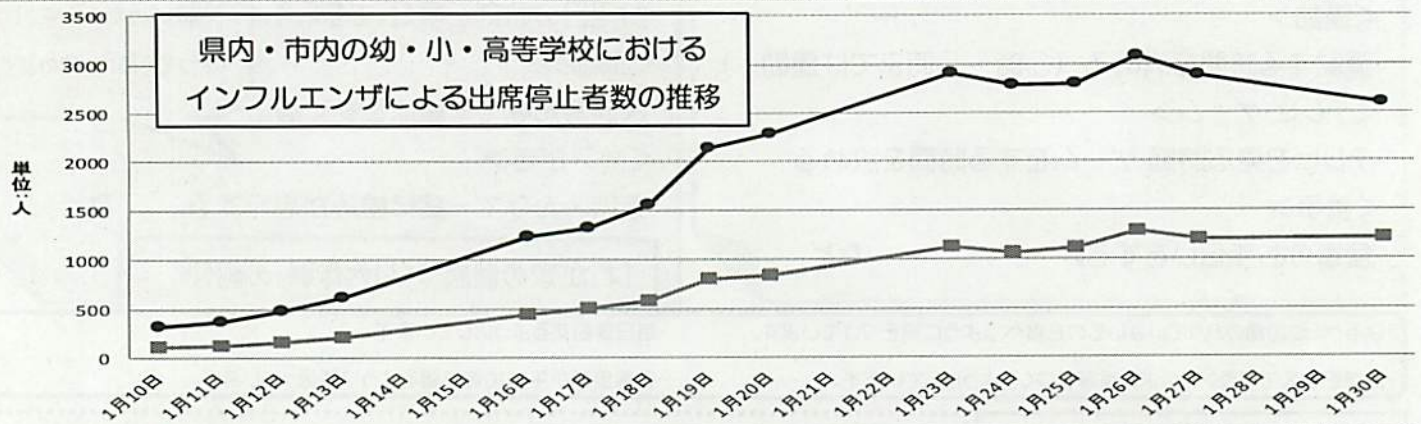
平成24年2月1日
高松市立塩江小学校



2月3日は節分、4日は立春です。立春とは、初めて春の気配が訪れる日だと言われています。まだまだ、寒いこの時期ですが、みなさんも身近なところに春の気配を探してみたいはいかがでしょうか？

2月の保健目標：かぜ・インフルエンザに負けない生活をしよう

香川県では、1月27日に「インフルエンザ流行警報」が発令されました。学級閉鎖や学年閉鎖をしている学校も増えています。まだまだ気を抜かず、手洗いうがいをしっかりと行ってインフルエンザにかからないようにしましょう。せきがでるとき、人が多く集まるところに行くときは、マスクの着用も忘れずに！

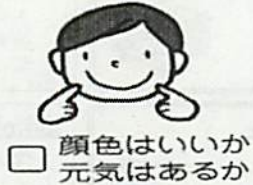


	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月30日
香川県	326	369	484	622	1241	1320	1564	2143	2287	2907	2783	2798	3083	2883	2600
高松市	115	129	154	214	450	506	575	803	846	1131	1062	1117	1293	1195	1215



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。

