



# ほけんだより



萩のしょうがっこう 保健室 令和5年2月17日

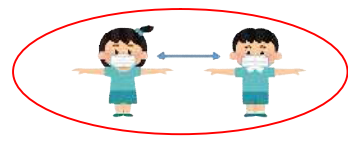


## 引き続き、感染対策をお願いします！



立春を過ぎ、こよみの上ではもう春です。あたたかい日ざしが待ちどおしいですが、寒い日はまだまだ続いていますね。体調を崩すことなく元気に寒い冬を乗り切りましょう！

新型コロナウイルス感染症も感染者が増加したり減少したりを繰り返しています。私たちもこの3年の間に、感染症とうまく付き合いながら生活していく方法を身に付けてきました。今後、コロナ関係の制限が変わるときには、随時お知らせいたしますが、引き続き、①こまめな手洗い、②マスクの着用、③換気、④密を避ける、⑤規則正しい生活を心がけ、健康の維持をしていきましょう！



せいかつしゅうかん

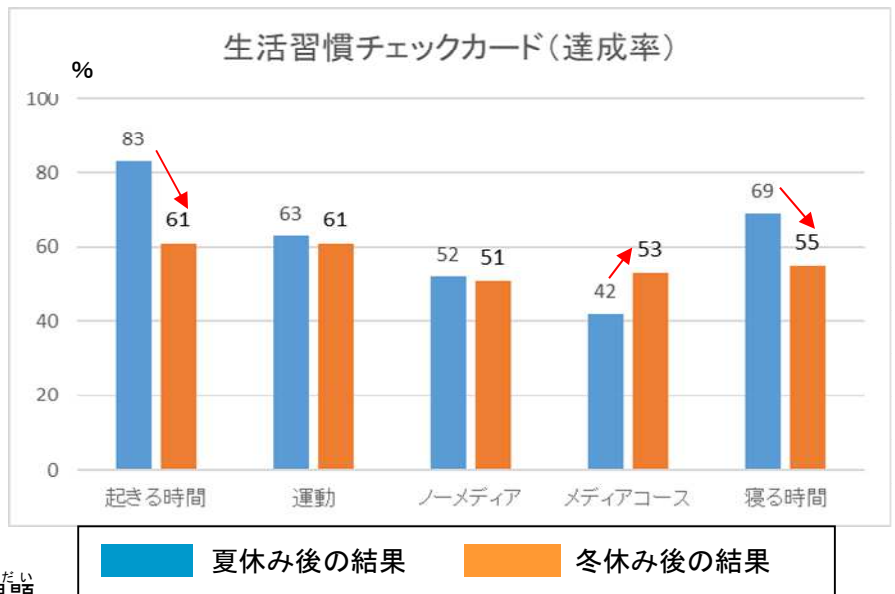
## 生活習慣チェックカードへのご協力ありがとうございました

きょうりょく

冬休みの最後の週（5日間）にみんなと取り組んだ生活習慣チェックカードの結果です。

今回は、同じ項目で取り組んだので、夏休み後の結果と冬休み後の結果を比べてみました。大きく変わっていたのは、「起きる時間」と「寝る時間」の達成率です。冬休みは寒さも影響しているのでしょうか？遅寝遅起きになってしまい、目標達成率がだいぶ下がりました。メディアに関しては、2回目ということで、意識して生活できた子が増えました。

メディアとの付き合い方はこれからも課題になってくと思います。今後もメディアに関するチェックを続けていけたらと考えています。



## 子どもたちの感想より

- ・ねるまえのテレビにきをつけてせいかつすることができました。（1年）
- ・よるおそくまでおきてしまったので、これからははやくねたいです。（1年）
- ・毎日30分以上運動することをこれからもつづけてできるようにしたいです。（3年）
- ・冬休みはいつもおきる時こくがおそくなることがあるので、アラームをセットします。（4年）
- ・休みだたらけてしまうから、休みでも学校があるときのように過ごしたい。（5年）
- ・ゲームがなくても楽しめました。（6年）



## おうちの方からのコメントより

- ・夏休みの反省を活かして、ノーメディアにするために、本を読んだり色塗りをしたり、自分で考えて過ごせました。
- ・自分で時間を守ってタブレット等を使えていました。・連休になると、ゲームの時間が増えてしまいます。