

保健だより

令和7年3月24日 No.11
みなみやましようがっこう 南山小学校 保健室



3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？
楽しかったこと、感動したこと、頑張ったことがたくさんあったと思います。いろいろな経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずです。できるようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標を立ててみてくださいね。



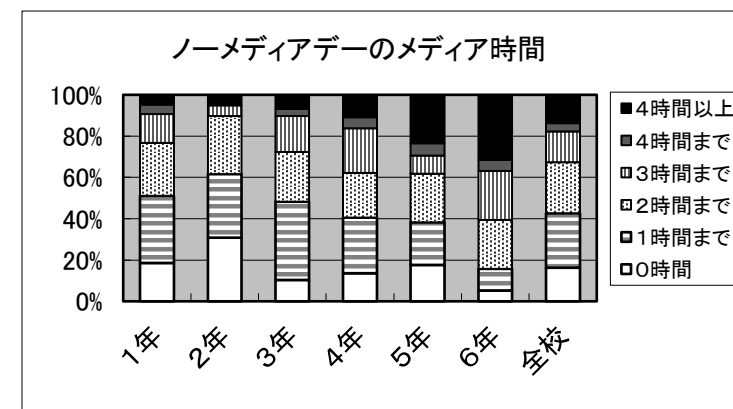
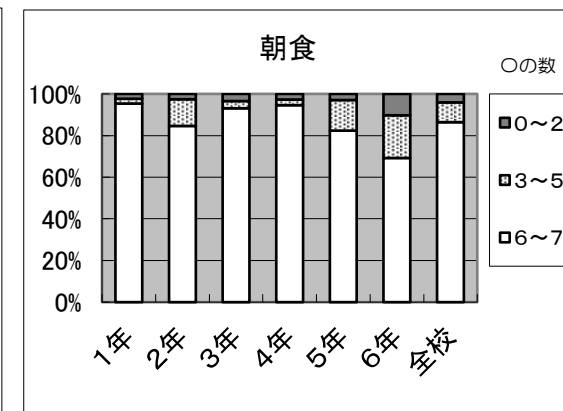
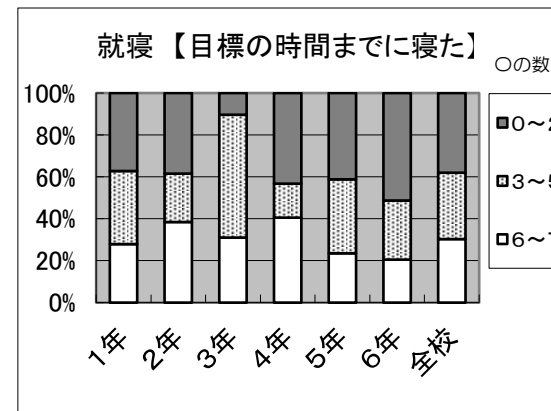
『できた!!』と思うものに
○をつけてね。



全部できていた人はその調子で健康習慣を続けましょう。できなかったことは、新しい学年の目標にしたり、できそうなものから取り組んでみてくださいね。



2025年1月の『せいかつしらべ』の結果より



- ◆毎日、目標の時間までに寝ている児童は、学校全体では、30.3%でした。
- ◆毎日、目標の時間までに寝ていない児童は、学校全体では、38.0%でした。
- ◆毎日、朝ごはんを食べてきていた児童は、学校全体では、86.4%でした。
- ◆毎日、朝ごはんを食べてきていない児童は、学校全体では、4.1%でした。
- ◆ノーメディアデー（10日）のメディア時間が0時間の児童は、学校全体では、16.4%でした。
- ◆4時間以上の児童は、学校全体では、13.6%でした。

春休みも寝る時間、起きる時間、朝ごはん、メディア時間を意識した生活を心がけてください。

