



すこやかスクール

岡崎市立福岡小学校保健室



【今月のすこやか目標】

ねんかん せいかつ ふ かえ
1年間の生活を振り返ろう！

3月になり、1年間のまとめの時期になりました。今年度は、感染症予防を常に意識した学校生活でした。また、新型コロナウイルスを通して、健康や人とのつながりの大切さについて改めて考えさせられる1年でもありました。みなさんは、健康に過ごすことができましたか？
下の表は、4～6年生が行っている「すこやかアンケート」の内容です。できたことには○、できなかったことには×をつけて、1年間の生活を振り返りましょう。あなたは、いくつ○がつくかな？

<p>1 健康に過ごすことができました。</p> <input type="checkbox"/>	<p>2 運動をしない日よりする日の方が多かった。</p> <input type="checkbox"/>	<p>3 休み時間は外遊びをして過ごすことが多かった。</p> <input type="checkbox"/>
<p>4 運動・食事・睡眠の大切さを意識して過ごした。</p> <input type="checkbox"/>	<p>5 歯磨きや手洗いうがいをして、体の清潔にできていた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>6 朝、昼、晩、3食きちんと食事をとっていた。</p> <input type="checkbox"/>
<p>7 「ごやぎゆうにく」のそろった朝ごはんを食べていた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>8 食事に苦手な食べ物が出たら、残さずに食べた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>9 よくかんで食べることを意識していた。</p> <input type="checkbox"/>
<p>10 おやつ（お菓子やジュース）をとり過ぎないようにしていた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>11 1・2年生は9時、3年生は9時半までに寝ていた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>12 朝は、すっきり起きられた。</p> <input type="checkbox"/>

<p>13 午前中に眠くなってしまうことはなかった。</p>  <input data-bbox="464 338 555 427" type="checkbox"/>	<p>14 休日と平日で寝る時刻と起きる時刻は同じだった。</p>  <input data-bbox="932 338 1023 427" type="checkbox"/>	<p>15 寝る30分前までに、メディア（テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット）をやめていた。</p>  <input data-bbox="1401 338 1492 427" type="checkbox"/>
<p>16 自分から「おはよう」「こんにちは」「さようなら」「ありがとう」「ごめんなさい」のあいさつをしていた。</p>  <input data-bbox="464 674 555 763" type="checkbox"/>	<p>17 不安やなやみがあるとき、家族や友達、先生などに相談した。</p>  <input data-bbox="932 674 1023 763" type="checkbox"/>	<p>18 友達や家族に自分の気持ちや考えを言葉で上手に伝えていた。</p>  <input data-bbox="1401 674 1492 763" type="checkbox"/>
<p>19 友達の話や意見は最後まで聞いていた。</p>  <input data-bbox="464 1021 555 1111" type="checkbox"/>	<p>20 相手が傷つかないようにやさしい言葉をかけていた？</p>  <input data-bbox="932 1021 1023 1111" type="checkbox"/>	<p>21 メディアを使う時間は、1日2時間までにしていた。</p>  <input data-bbox="1401 1021 1492 1111" type="checkbox"/>
<p>22 メディアを使った後は、目を休めていた。</p>  <input data-bbox="464 1357 555 1447" type="checkbox"/>	<p>23 メディアを使うルール（使ってよい日、使ってよい時間、使ってよい場所）を家族と相談して決めていた。</p> <input data-bbox="932 1357 1023 1447" type="checkbox"/>	<p>24 メディアを使うルールを守っていた。</p>  <input data-bbox="1401 1357 1492 1447" type="checkbox"/>
<p>25 学校から帰った後や休みの日には、メディア以外（読書、絵を書くなど）のこともして過ごしていた。</p> <input data-bbox="464 1693 555 1783" type="checkbox"/>	<p>○の数が21~25個...すこやかカードに5つ色をぬる。</p> <p>○の数が16~20個...すこやかカードに4つ色をぬる。</p> <p>○の数が11~15個...すこやかカードに3つ色をぬる。</p> <p>○の数が 6~10個...すこやかカードに2つ色をぬる。</p> <p>○の数が 1~5個...すこやかカードに1つ色をぬる。</p> 	

★**○の数を数えてみましょう!** ○の数 **こ**個★

健康とは、単に病気がないとか弱っていないということだけではありません。「からだ」はもちろん、「こころ」や「人間関係」が満足な状態であることを言います。健康の源は、食事や運動、睡眠、メディアの使い方、人間関係など規則正しい日々の生活です。毎日を健康に過ごすために、○がついたことはこれからも続けていきましょう。×がついたことは、1つでも○が増えるように気を付けていきましょう。