



ほけんだより

保護者用

ひだまり通信

大塚小学校 保健室 令和7年4月25日 NO. 2



「生活を自己管理できる子ども」をめざして

今年度も大塚小学校では、「自分の生活に関心を持ち、生活の課題を知り、より健康的な生活を送るためにはどうすれば良いかを考え行動（自己管理）できる子ども」をめざして、様々な取り組みを行っています。学校と家庭とが両輪となって一緒に進めていけますようご理解とご協力をお願いします。

1 年間の予定

月	取り組み内容
5 月	○生活カードによるふり返り週間 ① *8 日(木)～14 日(水)
6 月	○生活ふり返りカードの記入 ○「わが家のルール」作り(見直し)
8 月	○生活カードによるふり返り週間 ② *22 日(金)～28 日(木)
2 学期中	○メディアコントロール教室 (3～6 年)
1 月	○生活カードによるふり返り週間 ③ *9 日(金)～15 日(木)
2 月	○1 年間のふり返り(自己評価)

ゴールデンウィーク、夏休み、冬休み明けの一週間の生活を記録しながら崩れた生活を見直します。

起床時間や就寝時間、朝ごはん、洗顔や歯みがき、排便、メディアの時間など 自分の生活をふり返って、どこを改善すれば更に健康的な生活になるかをうちの方と一緒に考えてもらいます。

また、メディアとのつきあい方についての「わが家のルール」をお子さんと一緒に話し合って決めてもらいます。

大塚小児童の生活 良いところ と 改善したいところ

昨年度の 6 月に記入してもらった「ふり返りカード」の集計から、早起き(6 時 30 分までに起床)や、朝ごはんを食べる習慣がついている児童が多いこと。また、この調査を始めた 4 年前と比較して、歯みがきを 1 日 3 回する児童が増え、実際におし歯の罹患率が低くなってきているという良いところがわかりました。

反面、がんばって欲しいところの一つは「朝の洗顔」です。高学年でも習慣になっていない児童もいます。ぜひ毎日の習慣にして欲しいと思います。

二つ目は「ゲームやSNSとのつきあい方」です。多くの家庭で改善したい点にあげられていました。今年度も【わが家のルール】を決めて、1 年を通して取り組んでもらいます。「決めたと守れなかった」とならないように、学校と家庭で協力して取り組んでいきたいと考えています。