

令和 8年 1月 8日

清瀬市立清瀬第三小学校

校長 水野 恵美子

第 10 号

ほけんだより



さあ、三学期のスタートです！

あけましておめでとうございます。2週間の冬休みを元気に過ごせたでしょうか。

12月のことですが、市内で胃腸炎の流行がありました。ノロウイルスに感染した場合、1週間程度は便にウイルスが排出されます。手洗いが不十分だと、ドアノブやタオルなどから感染が広がってしまいます。アルコール消毒より石けんによる手洗いが重要ですので、ぬらすだけでなく、しっかり手洗いで予防しましょう。また、学校にはハンカチを必ず持たせてください。

休み明けは生活リズム点検！～睡眠・朝食・歯磨き・メディア・運動～

<期間>

1月9日(金)から15日(木)の平日4日間。

19日(月)までに点検表を提出してください。

保護者の方からのコメントもご協力お願いします。

メディア・コントロールデーは14日(水)で、点検期間中と重なっています。

「ねる・食べる」が第一優先！

子供たちの中に、ゲームをする時間や動画を見る時間が生活の中で一番楽しい時間と思う子がいると思います。ただし、ゲームや動画の時間によって、睡眠時間が減るようでは困ります。睡眠や食事をきちんととること（とらせること）は子供の心と体の成長にとって非常に重要です。学習、運動、遊び…どれも大切ですが、睡眠や食事という土台があってこそです。寝る時間をしっかり確保した上で、残り時間をどのように過ごすか（順番や配分）決められるといいですね。

生活リズム点検表

学年 級 番 名

1～2年生用

※ 夜寝る前には歯を磨き、お風呂を済ませて寝る。決めた時刻を寝る。

※ メディアの時間は、ゲームの時間とテレビの時間とを合わせて1時間以内。ゲームの時間は1時間以内。

※ 1日を振り返って、何と何をしましたか。取れた点の分だけ星を貼ります。

項目	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)
睡眠	8時間以上	8時間以上	8時間以上	8時間以上	8時間以上	8時間以上	8時間以上
朝食	食べている	食べている	食べている	食べている	食べている	食べている	食べている
歯磨き	2回以上	2回以上	2回以上	2回以上	2回以上	2回以上	2回以上
メディア	1時間以内	1時間以内	1時間以内	1時間以内	1時間以内	1時間以内	1時間以内
運動	30分以上	30分以上	30分以上	30分以上	30分以上	30分以上	30分以上

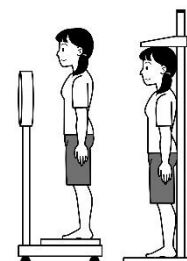
4日間の合計星は

※ 90点～100点の範囲は「生活リズムの達人」です！おめでとう！これからの生活の改善を促すために活用してください！
 ※ 70点～89点の範囲は「生活リズムの達人」です！おめでとう！これからの生活の改善を促すために活用してください！
 ※ 60点～69点の範囲は「生活リズムの達人」です！おめでとう！これからの生活の改善を促すために活用してください！

1月の保健行事予定

13日(火)	1年生
14日(水)	2年生、そよかせ
15日(木)	3年生、4年生
16日(金)	5年生
19日(月)	6年生

左記の日程で、保健指導と身体計測を行います。身体計測の結果は「健康カード」に記入し、後日配付します。成長の様子を確認し、押印しましたら学校に提出をお願いします。



11・12月のメディア・コントロールの感想を紹介します

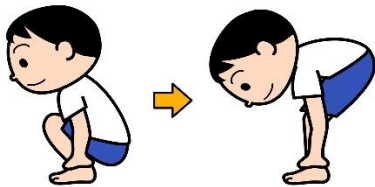
忘れずに取り組む人、できた「◎」の人が増えてきています！

ほんを2さつよんだ。あさもしっかりおきられました。(1)1分も見なかった。今回はAコースにしました。(2)親子読書をした。だんだんできるようになってきた。(3)メディア以外で夢中になれるものを探そうと思った。メディア機器を使わずにできてうれしかった。(4)ニュースなどを見ていました。気持ちよく眠れた。(5)目が疲れなかった。家の人と話した。課題に集中できた。(6)ブロックであそんだ。勉強と折り紙をした。(そ) ※ () は学年・そよかぜの略です。

ストレッチで体の柔軟性やバランス能力を改善

生活リズム点検の「運動」
にも使える！

【からだが硬い人・腰痛を予防したい人へ】



5秒キープ×5回

「ジャックナイフストレッチ」と呼ばれるストレッチです。

- 1 肩幅に足を開き、しゃがんで足首を握る。胸と太ももはつける。
- 2 息を吐きながら、ひざを伸ばしていく。
胸と太ももは離れないようにする。

【片足立ちができない人へ】

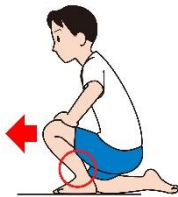
下半身の筋力強化、バランス感覚アップの運動です。

- 1 上げる方の足の股関節と膝関節が90度になるように上げる。
- 2 背筋を伸ばし、立っている足の膝を曲げないように注意する。
- 3 体が左右に傾かないように注意する。



左右各10秒×5回

【しゃがみこみができない人へ】



ふくらはぎの伸びを意識する
左右各20秒×2～3回

足首の柔軟性アップのストレッチです。

- 1 片方の足を立てて座る。
- 2 前に出した足のかかとが浮かないように膝を前に倒す。
- 3 つま先と膝が同じ方向に向くよう注意する。

【前屈した時に指先が床につかない人へ】

太もも裏の筋肉をほぐすストレッチです。

- 1 片足をしっかり伸ばしたまま、かかとを台や椅子の上に乗せる。
- 2 背中が丸くならないように、体を前に倒していく。



太ももの裏を意識する
左右各20秒×2～3回