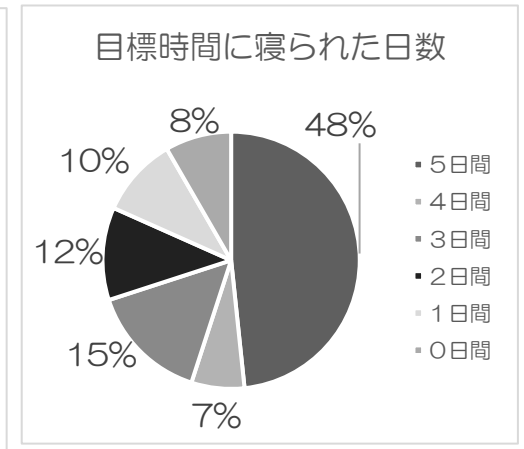
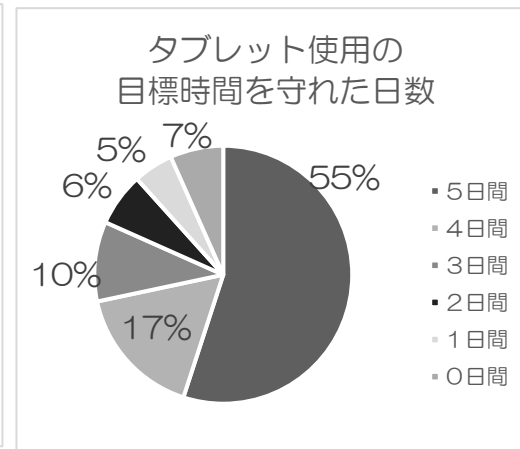
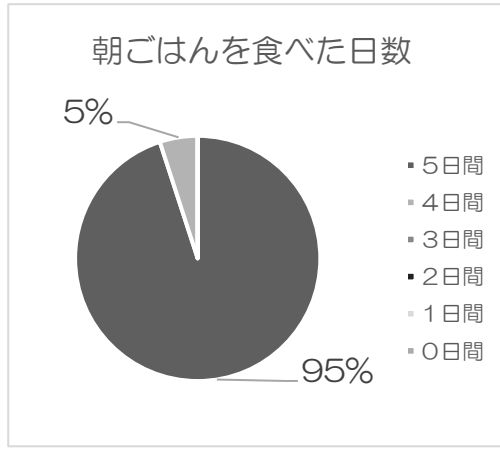
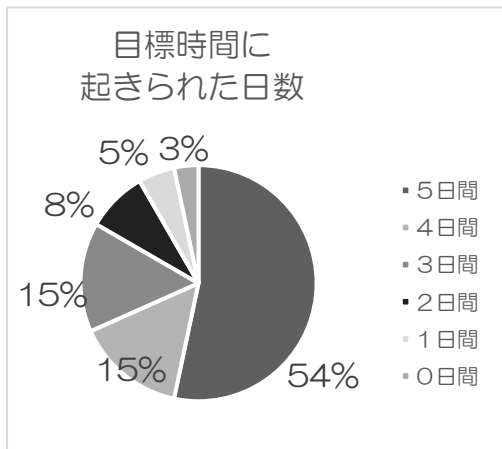




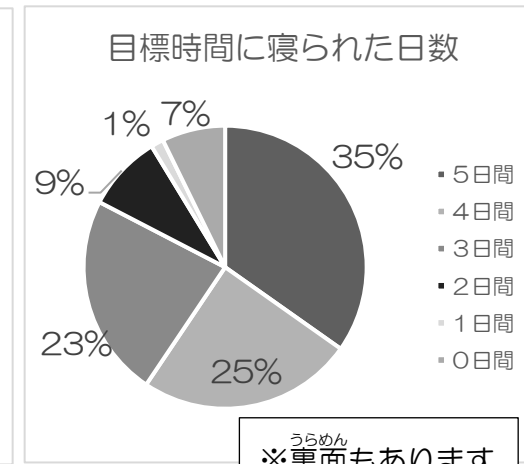
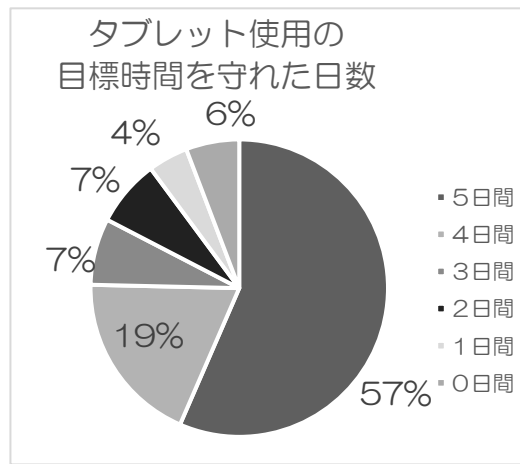
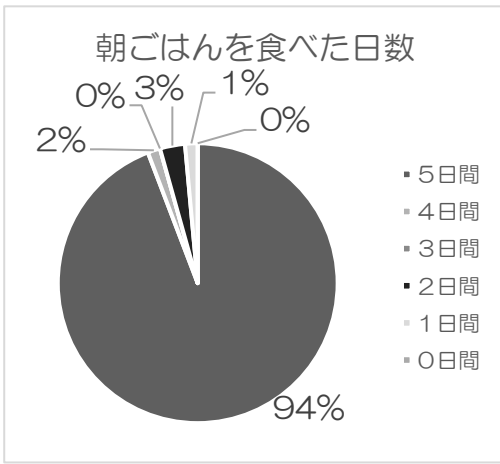
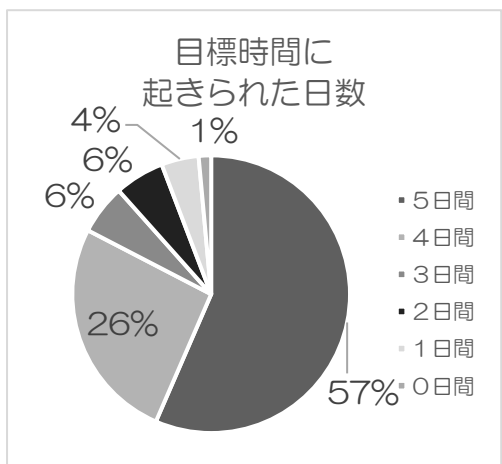
令和6年10月2日
高田小学校
保健室

ほんかくてき うんどうかい れんしゅう はじ
本格的に運動会の練習が始まりました。まだまだ暑いので、水分や食事、睡眠をしっかりと、熱中症を予防しましょう。
よんでんこていうんどう きょうりやく
四点固定運動およびアンケートへのご協力、ありがとうございました。194名の家庭にご回答いただきました。今回の四点固定運動の結果をお知らせ
します。※アンケートに回答していただいたもののみ集計

【1・2年生】

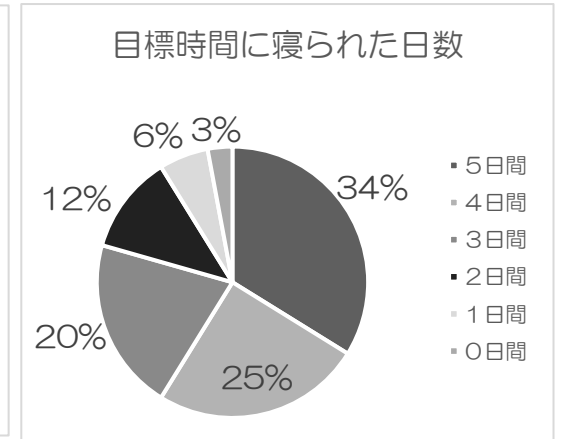
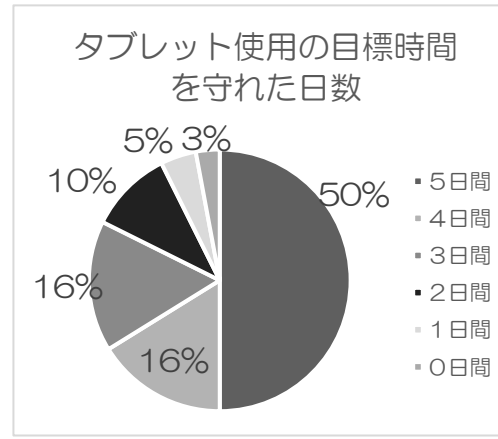
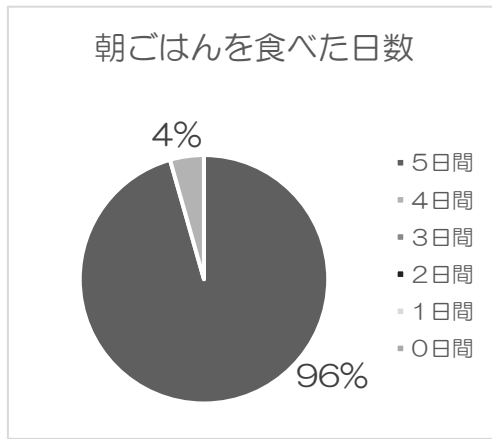
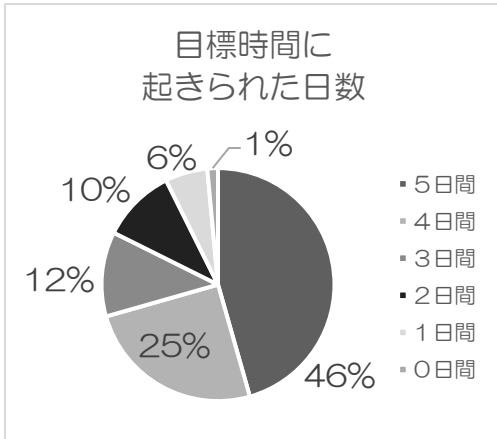


【3・4年生】



※裏面もあります

【5・6年生】



朝ごはんはほとんどの人が食べることができていました。ゲーム・タブレットをした時間は、目標を4日以上守れた人は7割ほどでしたが、人によって目標時間が違い、短い人は30分、長い人は5時間ほどでした。寝る時刻は、低学年は20時半～21時半、高学年は21時半～22時半に寝ている人が多かったです。人によっては習い事がんばって、帰宅と寝る時間が遅くなる人もいますが、できるだけ早く寝られるようにしてほしいと思います。また、「ダラダラとスマホを見ていた」「ゲームの時間が長すぎた」という人もいたため、今一度ゲームやスマホ・タブレットの使用を見直し、視力低下や目の疲れを防ぎ、睡眠時間をしっかり確保できるといいなと思います。

☆☆☆児童のふりかえり&保護者からのコメントを紹介します☆☆☆

～児童のふりかえり～

- 朝ごはんもしっかり食べて、早く寝ました。目覚ましがなったらすぐに起きれるようにがんばりたい。(1年生)
- 良かったことは、寝る時間を守るように頑張れたこと。お布団でゴロゴロして絵本も読めた。(2年生)
- 今までは朝起きて目が閉じっぱなしだったけど、四点固定運動が始まってからは、早く寝てすっきり起きれるようになって良かった。(3年生)
- 四点固定運動の日だけでなく、普通の日も時間を守りたいです。(4年生)
- 良かったことは、この1週間、朝決まった時間に起きたことです。もっと頑張りたいことは、もっと早く寝るために、何でも後回しにしないことです。(5年生)
- 朝は全部6時前に起きたから良かったです。(6年生)

～保護者からのコメント～

- 目標の『宿題のあとにテレビ(YouTube)1時間』は、意識して早めに終了したり、タイマーを設定して1時間におさめることができ、達成感を喜ぶ娘の姿に嬉しくなりました。