

ほけんの窓口出口



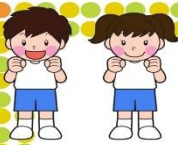
令和8年9月1日発行 芦北町立佐敷小学校 養護教諭 出口友理恵

つら がまん はな
♡ 辛いとき 我慢しないで 話してね ♡



2学期がスタートしました。夏休み中に地震があり、ねつきが悪くなったり、落ち着かなかったりして、不安を抱えながらの夏休みだったかもしれません。災害などの大きなショックを受けた場合、心の回復には人それぞれ時間が必要になります。辛い時は近くの大人(家族や先生など)に話しましょう。

はか しんちょう たいじゅう
★ 測ります ドキドキ♡ワクワク 身長・体重 ★



●●● 身体測定 ●●●

- ◆ 9月7日(月) … 4年1組、5年1組、6年1組
 - ◆ 9月9日(水) … 3年1組
 - ◆ 9月10日(木) … 1年1組、2年1組、6年2組
 - ◆ 9月11日(金) … 3年2組、4年2組
- ★ 体育服を忘れないようにしましょう。



身体測定のと、心のケア
について(リラックス法、リフレ
ッシュ法、SOSの出し方な
ど)の話を予定しています。

はや はやくおきて
♪ 早くねて 早く起きて ♪

あさ
♪ 朝ごはん パクパクパクパク ♪

9/7(月)
～11(金)は
元気アップ週間

第2回元気アップ週間が始まります。家に帰ってからの時間の使い方を工夫して、生活リズムを整えましょう。ねる前にゲーム機・スマホ・タブレットなどの画面を見ると、ねつきが悪くなったり、眠りの質が悪くなったりします。

“ねる前ストップ スクリーンタイム”にチャレンジして、ねる前1時間ストップを目指しましょう。



スクリーンタイム					
1	寝る前	30分	ストップ		
2	寝る前	1時間	ストップ		
に取り組もう					

がっげんき しゅうかん しゅうけいけっか

7月元気アップ週間の集計結果



1 起床時刻の目標達成率 (4~5日達成) **80.8%**

※達成率が高い学年…1年生94.4%、2年生80.8%

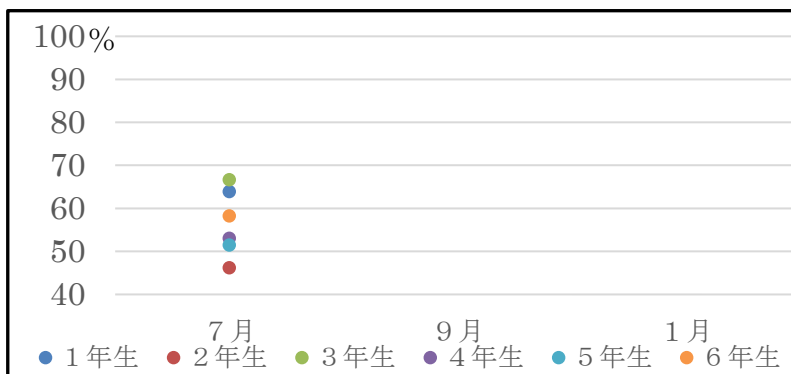
2 勉強を始めた時刻の目標達成率 (4~5日達成) **74.4%**

※達成率が高い学年…1年生88.9%、2年生80.8%

3 就寝時刻の目標達成率 (4~5日達成) **57.1%**

※達成率が高い学年…3年生66.7%、1年生63.9%

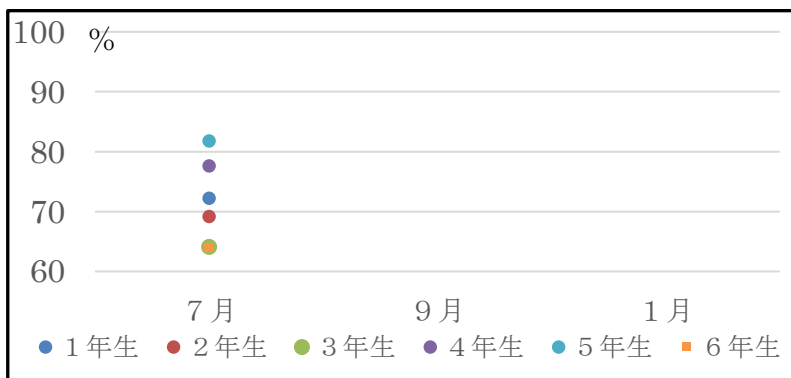
	7月
全児童	57.1%
1年生	63.9%
2年生	46.2%
3年生	66.7%
4年生	53.1%
5年生	51.5%
6年生	58.3%



4 おかず付きの朝食摂取達成率 (4~5日達成) **71.7%**

※達成率が高い学年…5年生81.8%、4年生77.6%

	7月
全児童	71.7%
1年生	72.2%
2年生	69.2%
3年生	64.1%
4年生	77.6%
5年生	81.8%
6年生	63.9%



5 夜の歯みがき達成率 (4~5日達成) **91.3%**

※達成率が高い学年…6年生94.4%、4年生93.9%

6 運動の達成率 (4~5日達成) **67.1%**

※達成率が高い学年…5年生75.8%、4年生69.4%

7 寝る前30分ストップ! スクリーンタイム達成率 (4~5日達成) **61.6%**

※達成率が高い学年…1年生80.6%、2年生69.2%

	7月
全児童	61.6%
1年生	80.6%
2年生	69.2%
3年生	66.7%
4年生	53.1%
5年生	48.5%
6年生	55.6%

