

今月の保健目標：『自分のからだの発育や健康状態を知ろう・健康な生活習慣を身につけよう』

えがお 号外



令和7年4月11日

北山小学校 ほけんだより No.2

おうちの人といっしょに読んでください

健康生活のススメについて(お願い)

日頃より、学校の教育活動へのご理解・ご協力に感謝申し上げます。

北山小学校では、生活習慣についての1年間の目標を決め、月に1回(メディアコントロールデーの日)振り返る「健康生活のススメ」に取り組んでいます。こどもたちが、望ましい生活習慣を身につけ、心身ともに健やかに成長することを目指し、実践を継続していきたいと考えております。ご家庭での取り組みのご協力をお願いいたします。

記



1 北山小の健康課題

- ・早寝・早起きを意識して生活している児童が多くない
(令和6年度2学期学校評価「つよく意識している・意識している 83%」)
- ・長時間メディアを使用している児童が多い
(令和6年度生活習慣アンケート「平日2時間以上メディアを使用している 60%」
「休日3時間以上メディアを使用している 65%」)
- ・3色そろった朝ご飯を毎日食べる児童が多くない
(令和6年度朝食調査後期「3色そろった朝食を1週間で3日以上食べた 63%」)

2 実施方法

- ① 「健康生活のススメ」に書いてある“コツ”を参考にしてご家庭で相談し、「目標就寝時刻・起床時刻」「3色の朝食を食べるために家族でできること」「わが家のメディアルール」を記入する。
- ② 「健康生活のススメ」を学校に提出する。
- ③ 第1回メディアコントロールデーのときに、記入した「健康生活のススメ」を「かがやく北山っ子カード」の裏面に貼る。
- ④ 毎月のメディアコントロールデーに目標が達成できているか振り返りを実施する。

健康生活のススメへの記入や振り返りの機会に、生活習慣を整える意欲が高まるよう、お子さまに励ましの言葉をかけていただくと幸いです。よろしく願いいたします。

