

ほけんだより12月

令和7年12月5日
豊島区立駒込小学校

今年もあと一か月ですね。これからさらに気温は下がり、空気は乾燥し、ウイルスが広がりやすい環境になっていきます。引き続き、寒さに負けず、病気に負けない体づくり、感染対策をしましょう。



今月の目標…「冬を元気に過そう」

夏休みの宿題で、『生活リズムカード』を提出してもらいました。取り組んでもらった、生活リズムを学年別に平均値を比べてみました。もちろん、休みの間もきちんとしたリズムで過ごせていた人も多くいました。できなかったところを見直して、冬休みの間も気を付けて生活しましょう！

起きた時刻(平均時間)		ねた時刻(平均時間)	
1年生	午前7時10分	1年生	午後9時32分
2年生	午前7時15分	2年生	午後9時30分
3年生	午前7時10分	3年生	午後9時36分
4年生	午前7時36分	4年生	午後9時49分
5年生	午前7時23分	5年生	午後9時53分
6年生	午前7時18分	6年生	午後10時26分

起きた時刻は全学年が7時台に起きていました。一人ひとりの記録を見ても、夏休みでも早起きできている人が多いという印象があります。夏は白がのぼる時間も早く、早い時間から明るくなるので、明るくなるのが遅い冬も同じように過ごせるよう、時間を意識して過ごしてほしいです。

ねた時刻は、高学年になるほど遅くなっていました。しかし、低学年でも10時過ぎに寝ている人も多くいたことが気になりました。健康日本21では小学生は9～12時間ねるようにいわれています。起きる時刻から逆算して、何時までになれるようにするのか、またねるまでに何を終わらせないといけないのか考えて行動してみてください。

1週間毎日朝ごはんを食べた人の割合			
1年生	95.9%	4年生	92.7%
2年生	90.1%	5年生	89.8%
3年生	96.4%	6年生	84.3%

30分以上体を動かして遊んだ日数(平均日数)			
1年生	5.6日	4年生	4.7日
2年生	5.0日	5年生	4.4日
3年生	5.2日	6年生	4.2日

学校全体でも90%以上の人が毎日朝ごはんを食べていました。朝食は、朝から脳と身体をしっかり目覚めさせるために大切です。脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝にとることで、朝から勉強にも集中できます。おにぎり1つでもいい！朝から食べるくせをつけましょう。

体を動かして遊んだ日は、学年が上がるにつれて少なくなっていました。また、異例の暑さで外遊びができない日が多かったことも影響したと思います。お買い物の付きそいやお風呂掃除など、実は家事のお手伝いも十分な運動量だといわれています。遊べなかったなという日には、取り入れてみてください。



歯みがきの回数が多かった学年ランキング

1位 6年生 4位 5年生
2位 2年生 5位 3年生
3位 1年生 6位 4年生

6年生すばらしいです！歯みがきが習慣になっていることが伝わってきました。

気になったのは、3・4年生です。子どもの歯から大人の歯へ生え変わる時期でもあるため、歯みがきを習慣化していくように、朝・ねる前の2回はできるようにしていきましょう。



ふゆやす 冬休みにおうちで健康チャレンジビンゴ

できたら○をつけましょう。いくつビンゴできたかな？※提出はありません。

20秒間手洗い 	1日3回 歯みがきをする 	お手伝いをする 	朝自分で起きる 	お風呂につかる
自分から宿題をする 	朝うんちが出た 	そうじをする 	体を動かして遊ぶ(30分以上) 	家族に「ありがとう」を伝える
10時間以上ねる 	ノーメディアで1日過ごす 	自分で自分をほめる 	進んで換気をする 	好ききらいせず、完食する
大笑いする 	鏡を見ながら歯みがきをする 	手や足のつめを切る 	家族と決めたテレビ・ゲームのルールを守る 	朝ごはんを食べる
家族・友達をほめる 	散歩をする 	朝、自分からあいさつをする 	本を読む 	プチハッピーを見つける