

# ほけんだより 1 がつごう月号

令和5年1月23日  
新潟市立両川小学校  
保健室

新年、明けましておめでとうございます。

冬休み中は、楽しい行事が続き生活習慣を乱す要因となるような「誘惑」が多かったのではないかと思います。しかし、そんな中でもがんばって、規則正しい生活を毎日続けることのできた子どもたちがありました。また、保護者のみなさまのコメントを拝見しますと、お子さんの生活習慣改善のための声掛けや工夫をされていたり、問題意識を持って改善に取り組んだりしている方が沢山いらっしゃいました。今後のメディアとのつきあい方の参考に、下記に各学年の冬休み中メディア使用の目標設定時間を載せました。各ご家庭での休日の過ごし方を相談される際に、ご活用いただければと思います。

これからさらに、感染症・インフルエンザの流行しやすい時期になります。

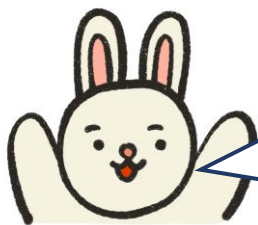
また今週（1/23～1/29）は、元気チェック週間です。規則正しい生活を続け、抵抗力を高められるよう、ご家庭でも引き続きお子さんへの声掛けをよろしくお願いいたします。

## 冬休み中メディア使用の目標設定時間



	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間～
1年生	9%	54%	5%	9%		5%
2年生		59%	29%		12%	
3年生		57%	36%		7%	
4年生		36%	29%	2%	14%	
5年生	6%	44%	44%		6%	
6年生		47%	29%	3%	6%	
全校	3%	50%	31%	7%	7%	2%

◎冬休み中、目標時間を一日2～3時間以内と決めているご家庭がほとんどでした！



こんしゅう  
今週（1/23～1/29）は、げんき しゅうかん  
元気チェック週間です。

こんかい  
今回はロイロではなく、カードで行います！

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をこころがけましょう♪

## （おうちの方へ）

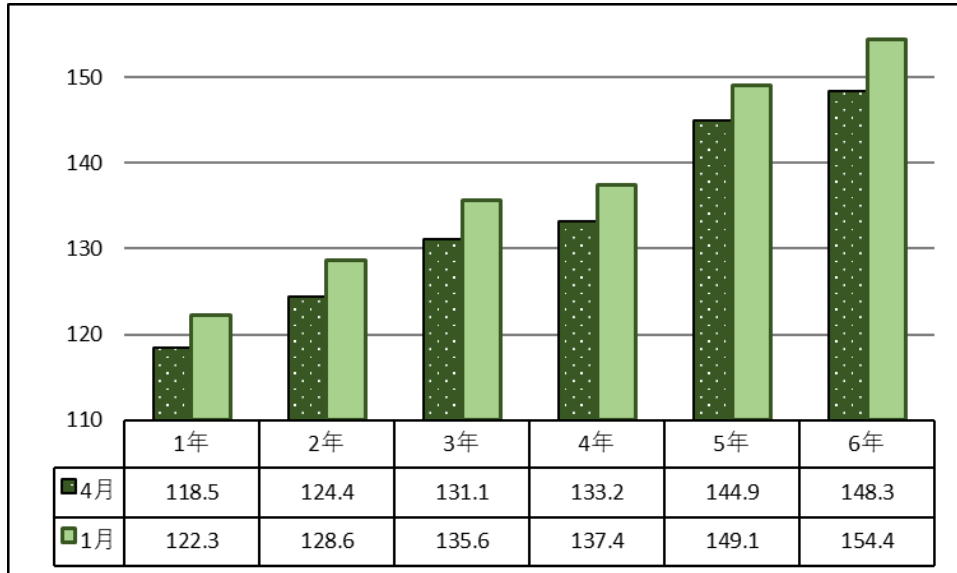
冬休み明けの発育測定の結果では、子どもたちはずいぶん大きくなっていました。お子さんの結果は、「健康の記録」をご覧ください。身長・体重・肥満度が記入してあります。

また、ご覧になりましたら、保護者印を1月の欄に押して27日（金）までに学級担任へ提出してください。よろしくお願いいたします。

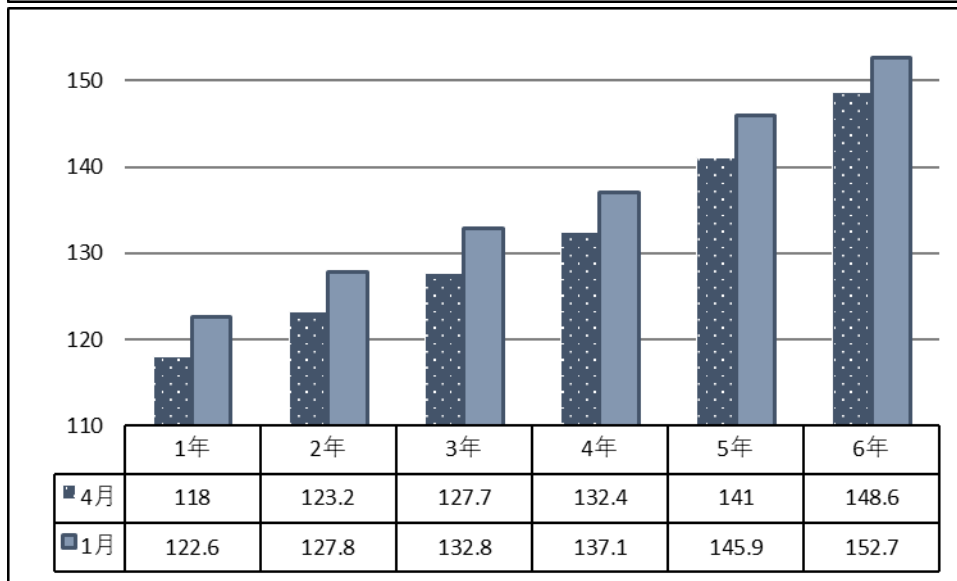
はついくそくてい けっか  
**1月发育测定の結果**

どの学年も、みんな大きくなっていました！

男子身長



女子身長



ほけんしどう

保健指導では、「おやつ<sup>はな</sup>のたべかた」についてお話しました。

一日に食べても良いおやつ<sup>はな</sup>のカロリーと量について勉強しました。

そして、果汁0%のオレンジジュースを作る実験をしました！

某ジュースに入ってる砂糖の量は、なんとスティックシュガー（3g）20本分！

まさかそんなに入っているとは！！

