



令和7年7月18日発行
三吉小学校 保健室

いよいよ夏休みが始まりますね。みなさんはどんな計画を立てましたか？何か1つ「あれをやってみよう！」とぜひ考えてください。きっと有意義な夏休みになりますよ。

9月には成長したみなさんに出会えることを楽しみにしています。



夏休みの時間割を考えよう！

時間がたっぷりある夏休みを元気に過ごすためには計画が大切。自分だけの夏休みの時間割を考えてみよう。ビンゴもぜひやってみてね。

考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

起きる時間は？	寝る時間は？
ごはんの時間は？	
朝の時間	昼の時間
宿題の時間は？	ICT機器の使用時間は？
おうちのお手伝い	

をがんばる！

 早く起きた	 朝日を浴びた	 3食しっかり好き嫌いせずごはんを食べた	 冷房は程よい温度で直接風が当たらない設定にした
 外遊びや散歩、ストレッチなど運動をした	 食事の後は歯みがきをした	 濡船にしっかりとつかった	 夜は早く寝た
 ゲームやスマホ、タブレットは時間を決めて遊んだ	 冷房をつけていてもこまめに換気をした	 おうちの人のお手伝いをした	 こまめに水分補給をした
 外に行くときは帽子をかぶった	 汗をかいたらふいたり、着替えたりした	 お酒を飲んだり、たばこを吸ったりしていない	 SNSで個人情報を伝えていない

ビンゴはいくつできたかな？

10個できたきみは…

なつやすみ名人

すばらしい！この調子で今の生活を続けていこう。



8-9個できたきみは…

なつやすみ一人前

名人まであと少し、できていなかったことにもチャレンジしてみよう。



4-7個できたきみは…

なつやすみの修行中

修行中のきみはまだまだできる！できそうなことから挑戦しよう。



0-3個だったきみは…

なつやすみの見習い

見習いのきみには伸びしろしかない。すぐできそうなことは何か？一つずつクリアしていこう。



うちの方へ

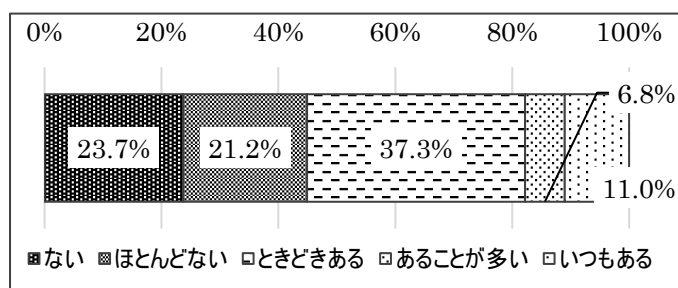
生活習慣・心アンケートを行いました

5、6年生の児童を対象に生活習慣・心アンケートを行いました。以下結果をご紹介します。お子さんの生活習慣や心について、夏休み前にご家庭でも一緒に振り返る機会としていただければと思います。グラフは本校の5、6年生の結果の平均を表しています。

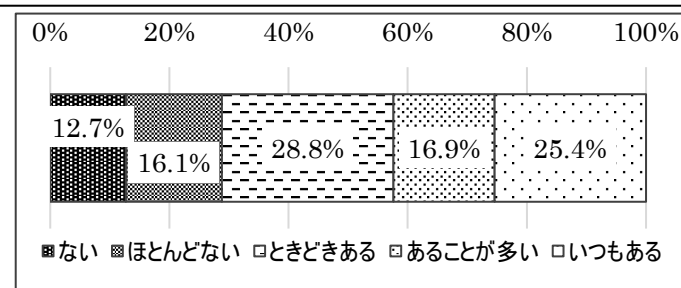


☆生活習慣について

① 学校で眠くなることがありますか？



② 寝る直前まで、電子メディアを見ていることがありますか (※学習目的含む ※学校配付タブレット含む)

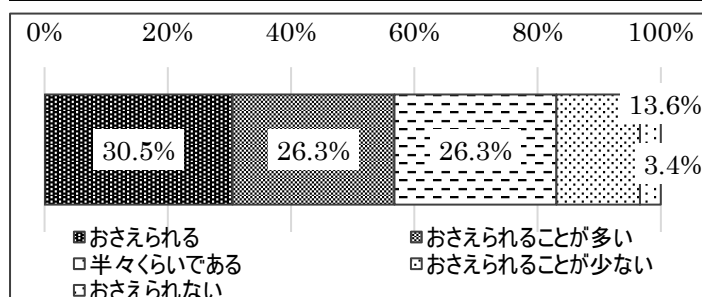


学校で眠くなることが「いつもある」「あることが多い」と答えた児童は全体の17.8%でしたが、6年生では17.5%の児童が「いつもある」と回答しており、市平均(9.6%)と比べてやや高い結果となりました。5、6年生の42.3%が寝る直前まで電子メディアを使用していることが「あることが多い」「いつもある」と回答しており、日中の眠気との関連が考えられます。

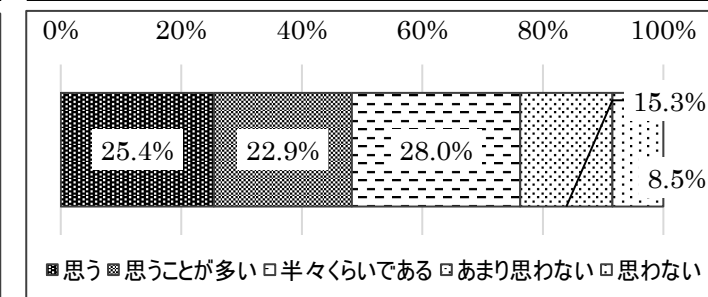
また、自分専用の電子メディアがあるかという質問に対し、89.0%の児童が「ある」と答えているのに対し、家の人と使う時間を約束しているかという質問については、33.1%の児童が「約束していない」と回答しています。機会をとらえて、お子さんと一緒にメディアの使用について考える時間を設けていただけるとありがたいです。

☆心について

③ イライラした気持ちをおさえられますか？



④ 落ち込んだとき立ち直るのが早いと思いますか？



「イライラした気持ちをおさえられるか」という質問について、「おさえられない」「おさえられることは少ない」と回答した6年生児童は23.8%で市平均(14.2%)と少し差がありました。また、落ち込んだとき立ち直るのが早いという質問では、「思う」「思うことが多い」と回答した児童が48.3%で市平均(52.0%)を少し下回っています。

今後は学校保健委員会やぐんぐんタイムを通してレジリエンスやアンガーマネジメントについて学ぶ機会を設けることや、日々の授業や行事を通して、子供たちが自己肯定感を得る機会を増やしていきたいと考えます。ご家庭でも夏休みに自分でできるお手伝いをやってみるなどの機会があるとよいですね。