

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市町名	羽咋市
-----	-----

事業名	基本的生活習慣の確立と家族の会話の充実
実施機関	羽咋小学校・羽咋小学校PTA
対象	全校児童
期間	通年
目的	家族の会話の充実を通して、子供の基本的生活習慣の確立を図る。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ●学習・生活チェックカードの実施 <ul style="list-style-type: none"> ・4月・6月・9月・11月・1月の年5回、それぞれ5日間ずつ、保護者の協力を得て、「元気」「根気」「学級取組」のチェックを行う。 ・学校HPを活用し、保護者に実施案内とともに前回の取組結果とそれを受けた課題を掲載し、よりよい生活習慣の向上を図る。 ●NOテレビ・NOゲームDAYの取組 <ul style="list-style-type: none"> ・夏休みに6日間、冬休みに2日間、保護者の協力を得て、「テレビを見ない・ゲームをしない」時間を設けるなどの取組を行う。 ・NOテレビ・NOゲームを通して実践された家族の触れ合い例を各家庭に配付することにより、家族の会話の充実を図る。 ●健やかサミット朝ごはんレシピ募集・啓発活動 <ul style="list-style-type: none"> ・食べたい朝食レシピを募集し、朝食の大切さや食事における栄養の大切さ、楽しい食事の在り方を啓発するお便りを配付し、ホームページにも掲載する。
連携	(<input checked="" type="radio"/> ・ <input type="radio"/> 無) PTA
参考資料	<ul style="list-style-type: none"> ・学習生活チェックカード保護者案内 ・学習生活チェックカード(高学年用) ・学習生活チェックカード集計結果 ・NO!テレビ・NO!ゲームDAY保護者案内 ・NO!テレビ・NO!ゲームDAY集計結果 ・こんな朝ごはん食べたいな!アイデア ・親子で作ろう朝食レシピ

「学習・生活チェックカード」の取り組み

今年度4回目の「チェックカード」を実施いたします。子どもたちが、自分の「学びの姿勢」「生活の仕方」を振り返り、その意識を高めていくことができるよう、家庭と学校で連携して取り組んでいきましょう。

成長期の児童は、9時間以上の睡眠時間が必要と言われています。行事が続き、子どもたちの体も心も疲れています。また、季節の変わり目で体調を崩すことも少なくありません。免疫力の低下により体調を崩したり、自律神経の乱れにより集中力や記憶力が低下したりするのを防ぐため、21時30分には、体を休ませたいですね。ご協力をお願い致します。

★ がんばること（9月の課題より）

早寝・早起き



★ 実施期間

11月8日（月）～11月12日（金）の5日間

- ◇ 守れたら○を、守れなかつたら×を書きましょう。
「就寝・起床の時刻」をご家庭で相談されて記入して下さい。
(起床は6:30まで、就寝は21:30までにしましょう。)

- ◇ 家庭学習時間の設定については、
「低 30分 中 45分 高 60分以上（読書を除く）です。
- ◇ 全部終わったら「家人からのメッセージ」を書いて下さい。

学習・生活チェックカード

名前

めあて

【6年】

早寝・早起き・朝ごはん!! 学習習慣の定着!!

第5回【1月10日(月)~1月14日(金)】

○できた ×できなかった

	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	5日間 の合計
元気ゾーン	今日の朝、早起きできましたか。 (おきる時こく→ 6時30分)					
	早く寝ることができましたか。 (ねる時こく→ 9時30分)					
	朝ごはんをしっかり食べましたか。					
	家に帰って、うがい・手洗いをしましたか。					
	家の人に「おはようございます」「いただきます」「行ってきます」「ただいま」等のあいさつができましたか。					
	地域の人に「おはようございます」「こんにちは」「さようなら」等のあいさつができましたか。					
「元気ゾーン」の合計						
根気ゾーン	お手伝い()をしましたか。					
	学習時間のめあてを達成できましたか。(学習時間目標 60分以上)	(分)				
	テレビやゲームの時間は守れましたか。(目標 分以下)	(分)				
	「根気ゾーン」の合計					
学級取組	忘れ物を○にできましたか。					
	1日の合計					

○の合計→ 50「学び金メダル」

45~49「学び銀メダル」

40~44「学び銅メダル」

39以下「学びピンチ…がんばれ」

自分のふり返り

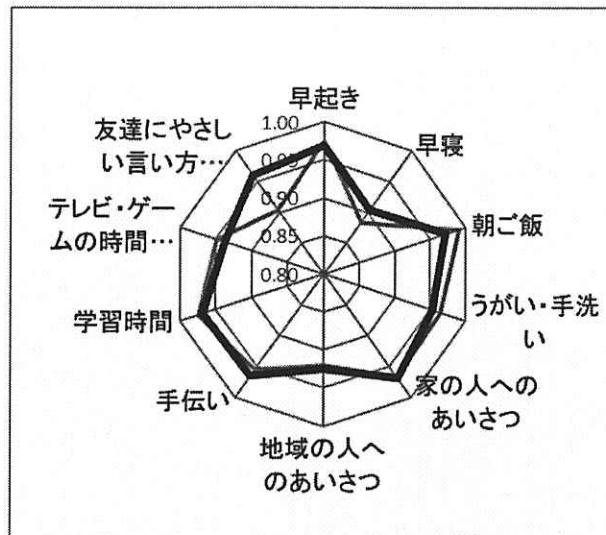
家人からのメッセージ

~金メダルを目指して、休みの日も意識してがんばろう!~

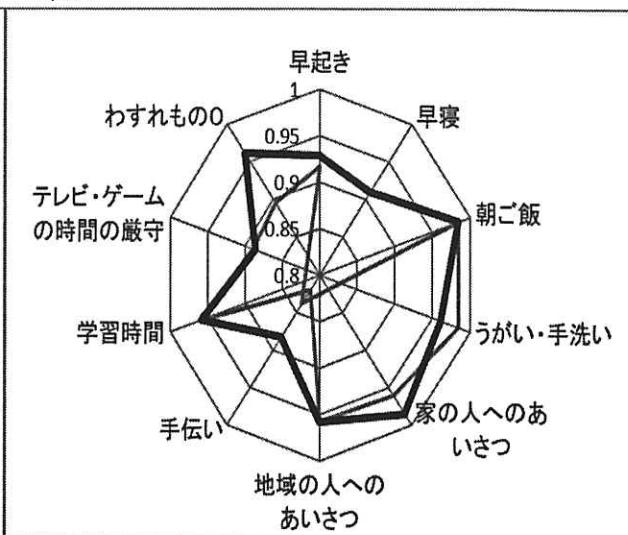
11月の学習・生活チェックカードより(11/8~11/12)

黒線が11月の結果、赤線が9月を表します。

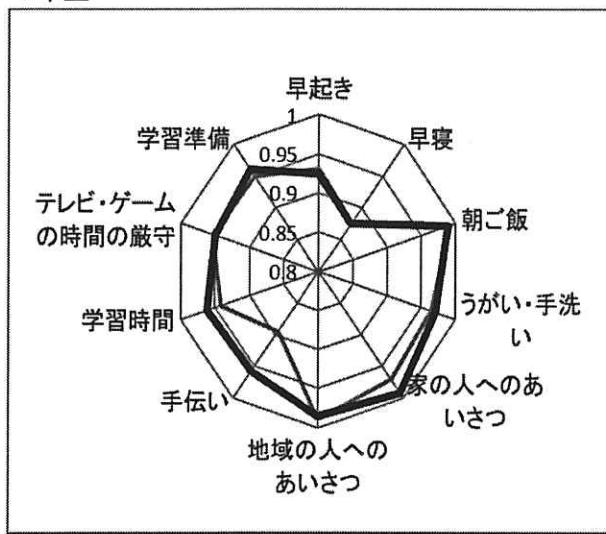
1年生



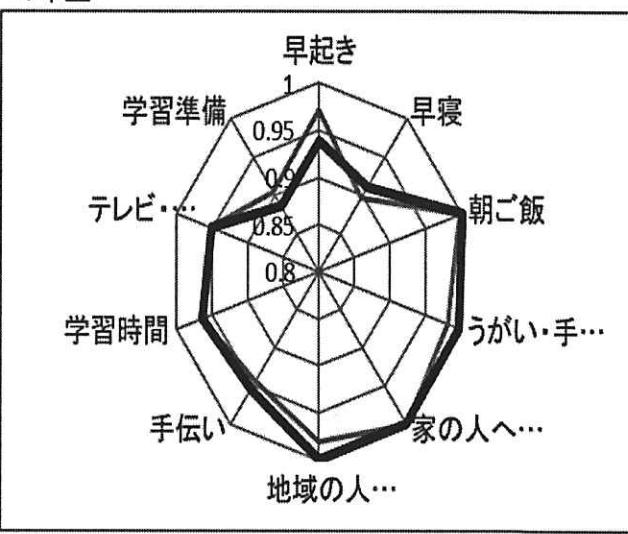
2年生



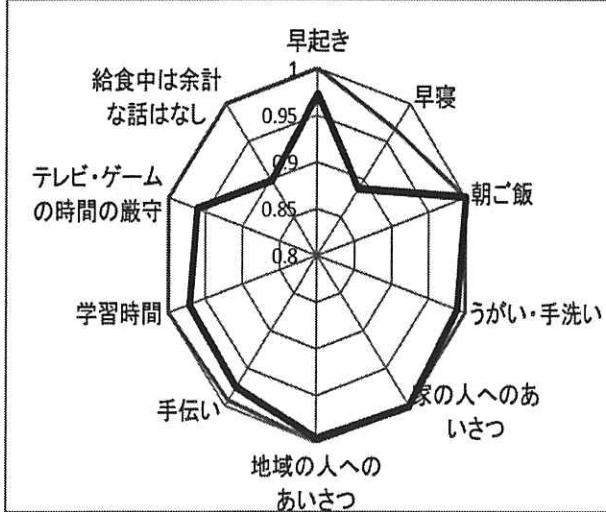
3年生



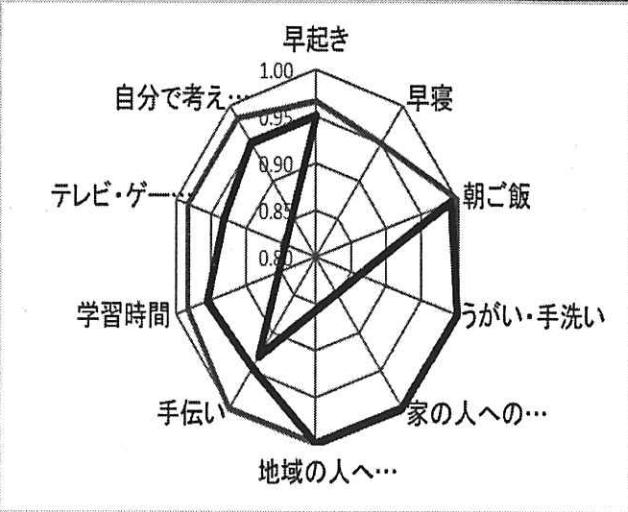
4年生



5年生



6年生



【考察】課題は、「早寝・早起き」と「テレビ・ゲームの時間」です。家庭でのルール作りをお願いします。

令和3年7月20日

保護者 各位

羽咋市立羽咋小学校
校長 松中 基
PTA会長 松井 勝之
教養委員長 道井ひとみ

NO! テレビ NO! ゲームDAY実施のお知らせ

教養委員会では、昨年度に続き「NO! テレビ NO! ゲームDAY」を実施します。

保護者の方々からのご意見をもとに、夏休みは5日間（フリーDAY 4日とチャレンジDAY 1日）実施することとなりました。

「テレビやゲームがいけない」のではなく、時間を決めてすることで、読書や趣味、家族との時間に有効活用しようということが目的です。

合わせて、

★子どもとテレビやゲームについて話し合うきっかけとすること

★毎日のテレビやゲームについて家庭内で約束を作り、守ること

もねらいとしていますので、ご理解の上、ご協力を願いいたします。

コースは以下のような5段階としました。各家庭の状況に応じて、ご家庭で相談の上、取り組んでいただけたらと思います。

フリーDAYは、数日間同じコースにしても、毎日コースを変えても構いません。

チャレンジDAYは、8月15（日）とし、AコースまたはBコースとします。

夏休みの宿題とともに配布しますので、取り組み後、感想等を記入し、8月30日（月）の登校日に学級担任まで提出して下さい。

Aコース	1日テレビを見ない。ゲームをしない。
Bコース	テレビ・ゲームをそれぞれ1日1時間まで。
Cコース	1日テレビを見ない。または、1日ゲームをしない。
Dコース	夜9時以降はテレビを見ない。ゲームをしない。
Eコース	夕食中はテレビを見ない。
8/15（日）	Aコース または Bコース

※石川県では毎月第3日曜日を「家庭の日」として、家族のふれあいを大切にする取組を推進しています。

夏休み

NO! テレビ NO! ゲームDAY 結果発表!

羽咋小学校PTA 教養委員会

今年度も昨年度に引き続き、教養委員会の活動「NO! テレビ NO! ゲームDAY」にチャレンジしていただきました。

夏休みの間の5日間でしたが、様々なやり方を工夫して取り組んで下さった様子がうかがえました。

※ 集計結果とともに、<おうちの方の感想>の一部もご紹介いたします。

Aコース：	1日テレビを見ない。ゲームをしない。
Bコース：	テレビやゲームをそれぞれ1日1時間まで。
Cコース：	1日テレビを見ない。または1日ゲームをしない。
Dコース：	夜9時以降はテレビを見ない。ゲームをしない。
Eコース：	夕食中はテレビを見ない。

コース/学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	回収枚数	児童数										
	66枚	66名	67枚	68名	59枚	60名	48枚	55名	60枚	61名	55枚	57名
日数	割合	日数	割合	日数	割合	日数	割合	日数	割合	日数	割合	
Aコース	47	14.2%	65	16.2%	41	13.9%	35	14.6%	56	18.7%	47	17.0%
Bコース	119	36.1%	167	41.6%	100	33.9%	81	33.8%	100	33.3%	91	33.0%
Cコース	48	14.5%	62	15.5%	47	15.9%	39	16.3%	56	18.7%	60	21.7%
Dコース	66	20.0%	62	15.5%	50	16.9%	44	18.3%	48	16.0%	41	14.9%
Eコース	48	14.5%	38	9.5%	57	19.3%	39	16.3%	40	13.3%	30	10.9%
取り組まなかった	2	0.6%	7	1.7%	0	0.0%	2	0.8%	0	0.0%	7	2.5%
合 計	330		401		295		240		300		276	

<おうちの方の感想>

○Bコースを選んで取り組みましたが、ゲームはしない日もあります。テレビはただダラダラ子供たちに見せてるだけじゃなく、家族みんなで楽しく見ています。一緒に笑ったり、怒ったり、クイズに答えたりしています。（1年生）

○決めた目標を守ろうと、時計を見ながらよく頑張っていました。コロナ禍で家にいる時間が長い分、テレビやゲームをしないというのはなかなか難しいですね。（1年生）

○全コース頑張って取り組むことができました。テレビを見ないで、ゲームもしないと、みんなで話す時間や遊び時間が増えてよかったです。子供と何をして過ごそうかな?と、一緒に考える時間が楽しかったです。（2年生）

○自分で実施日をしっかり決め、家族にも説明して取組をしました。難易度の高いBコースの日は、本人も辛うございましたが、家族みんなで声をかけあって達成することができました。目標達成することができ、よかったです。（2年生）

○弟と協力、話し合いをして、2人で取り組む内容を決めてくれました。上記以外の日もやってみようと挑戦してくれ、時間の使い方を考えることのできた夏休みを過ごせて、よかったです。（3年生）

○おうちにいると、ついついテレビを見たり、ゲームをしてしまうので、普段と違った場所へ行って遊んだり、体を動かすことでゲームやテレビのことを忘れて楽しく遊んでいる姿を見ると、お父さんやお母さんはうれしくなります。そんな日をもっと増やせたらいいなと思います。（3年生）

○暑かったり、雨だったりと、お出かけもなかなかできない夏休みでしたが、家族でワイワイにぎやかに過ごすことができました。Aコースにチャレンジする、そのやる気に感心しました。みんなの都合をよく考えて、日を決めてくれてありがとうございます。（4年生）

○外出ができない夏休みで、どうしてもゲーム時間が増えてしまうので、目標を決めて取り組むことで、ゲームやテレビの時間を減らせてよかったです。（4年生）

○テレビやゲームの時間を家族との時間に置き換えることで、会話や楽しく遊べる時間が増えてよかったです。（5年生）

○本人がテレビを見ないようにしていても、家族が見ていたり（親がニュース、幼児がアニメ等）する中で、自分は目に入れないよう気をつけたり、家族に協力を求めたりして頑張っていました。（5年生）

○コロナでなかなか出かけることも少なくて、その中のNOテレビNOゲームDAYは、本人にはとても過酷なことやったなと思います。でも、取り組めた日は、一緒にご飯を作ったり、たくさんお話をし笑ったりして、息子との時間をとても充実して過ごせたなと思います。（6年生）

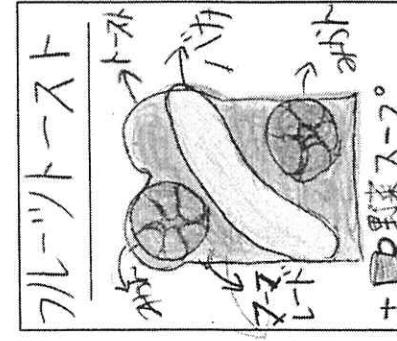
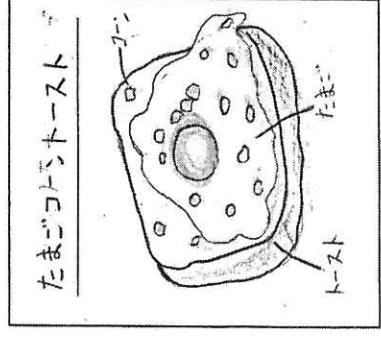
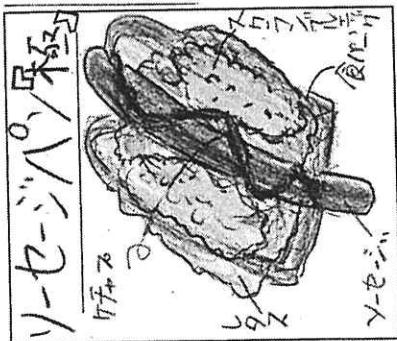
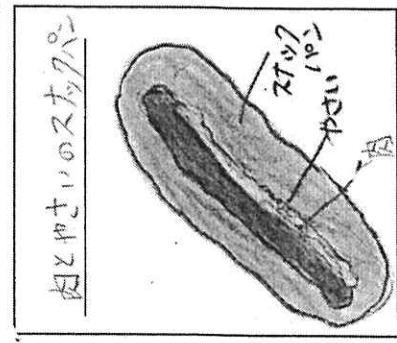
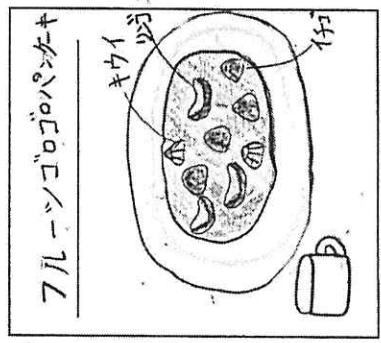
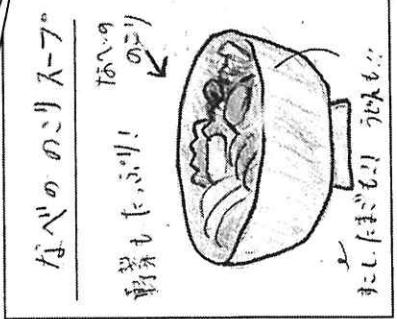
○コロナで出かけることがほとんどできなかったけど、料理と一緒にしたり、みんなでトランプをしたり、ふれあいの時間を例年より多くもつことができました。子供の成長も感じられるよい時間でした。（6年生）

【教養委員会より】

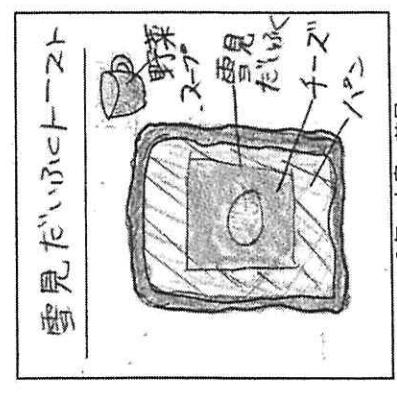
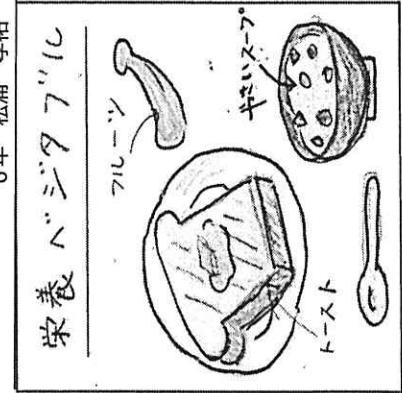
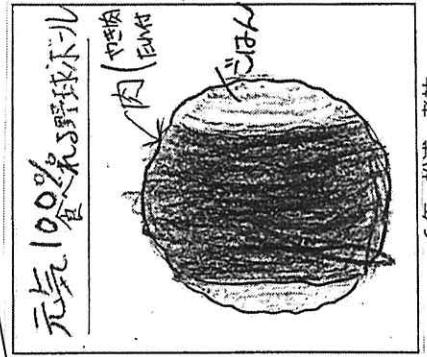
コロナ禍で、家で過ごすことが多かった夏休みだったと思いますが、親子で取り組んでいただけた家庭が多く見られました。意識的に、NOテレビ・NOゲームDAYをつくることで、家族での会話が増え、充実した時間を過ごせるよい機会になってくれればと思います。ご協力、ありがとうございました。

かんたん

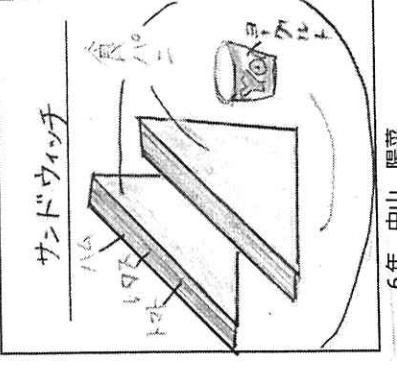
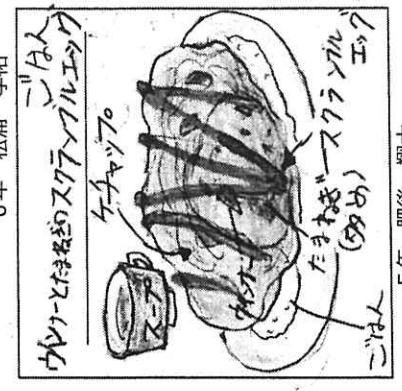
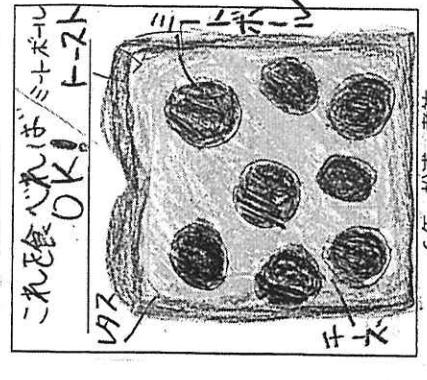
ヘルシー おいしい



自分で作れる



羽咋小学校



6年 美月

6年 中畠 美月

5年 福岡 遼仁

6年 中山 陽菜

親子で作ろう朝食

* 前の日準備でらくらく・・・

なんちやつてかに玉

材料

カニカマまぼこ・長ネギ・卵
(オイスターソース・砂糖・酢・醤油・片栗粉)

作り方

- 1 カニカマまぼこ・たまねぎを塩コショウで炒めて卵で丸くとじる。
- 2 あんかけソースを作る。
(砂糖大さじ1・酢小さじ2・しょう油小さじ2
オイスターソース小さじ1・水100ccでまぜてから・水溶き片栗粉でろみをつける)
- 3 飯の上に[1]のせて、あんかけソースをかける。

※冷蔵庫にある野菜(ブロッコリー・玉ねぎ)でもOK。
★あんかけは前日夜作って朝レンチンもOK。
(柏田レシピより)

* ホットケーキミックスを使って作る

ハムチーズ朝食ケーキ

材料 (4人分)

ホットケーキミックス200g・牛乳150cc
ハム2枚・スライスチーズ2枚

作り方

- 1 ホットケーキミックスに牛乳を混ぜる
- 2 牛乳パックに切り込みを入れて四角くし、クッキングシートを敷いて生地を半分入れる
- 3 ハム(なければソーセージ・ベーコン、シーチキン・コーンなど)をのせる。
- 4 スライスチーズを入れて再び生地を入れる。
- 5 オーブンで220℃20分焼いて出来上がり。
(cook pad 朝食レシピより)

じやこのふりかけおにぎり

材料

ちりめんじゃこ(しらす)・えだ豆(冷凍)
かつお節・だし汁・ごま油

作り方

- 1 えだ豆はゆでて、さやからとりだす。
- 2 フライパンにえだ豆とちりめんじゃこをから炒りする。
- 3 火が通ったら、かつお節とだし汁をいれてカラカラに炒めて完成。(ごま油+ひでさらに美味しい)
- 4 前日夜に作りおきし、温かいご飯にませあわせておにぎりにする。

(+α) 具たくさん野菜みそ汁

★大根・人参・キャベツ・コマツ菜・ネギなど野菜たっぷりのみそ汁でさらに栄養バッチリ!
(柏田レシピより)

焼きオムライス

材料 (4人分)

ワインナー・玉ねぎ・ピーマン・卵(4個)
スライスチーズ・ケチャップ・塩コショウ

作り方

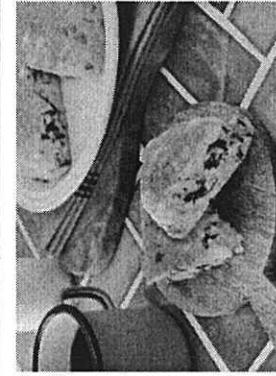
- 1 ウインナー・玉ねぎ・ピーマンをみじん切りにして炒め、火が通ったらご飯を加えてさらに炒め、ケチャップと塩コショウで仕上げる。
- 2 フライパン上のご飯を平らにしてスライスチーズをのせ、溶きほぐした卵4個をを流しいれ、ふたをして蒸し焼き(5分くらい)にする。
- 3 ケチャップをかけて完成。
- 4 大きなスプーンで、お皿に盛りつける。

★じん切りした具材を前日炒めておけば、朝すぐに出来る。

(+α) 野菜スープ

(DELISH KITCHEN 朝ごはんレシピより)

*みんな大好きカレーパー



野菜たっぷりカレースープ

材料

カット野菜
ワインナー
コーン
コンソメ
カレー粉

作り方

- 1 鍋にカット野菜、ワインナー、セージ、コーン、水を入れ火にかける。
- 2 野菜火が通ったら、コンソメ・カレー粉を加えて完成。

(+α) カップでフレンチトースト

*小さく切った食パンを耐熱容器(カップ)にしきつめ、卵を割りほぐし、砂糖、牛乳を加えてよく混ぜ、食パンを浸す。レンジでチン(3分ほど)で完成。好みで果物をのせて下さい。

(cook pad おでがる朝食健康レシピより)

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市町名	羽咋市
-----	-----

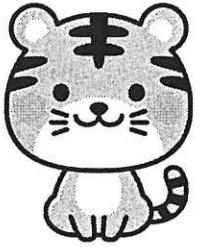
事業名	生活チェックウィーク
実施機関	羽咋市立瑞穂小学校
対象	全校児童
期間	毎月 1 週間
目的	学校と家庭が連携して日常の生活習慣の確立を図る。
内容	<p>子どもたちが楽しく学校生活を送り、学習に集中できるようにするには、日常の生活習慣の確立が大切であるとの考えで、毎月 1 週間「生活チェックウィーク」を設定し、全校で“生活チェックシート”に取り組んでいる。</p> <p>チェック項目として、家庭学習は毎回、その他早寝やテレビ・ゲームの時間などを設定している。生活チェックウィークをきっかけとして、規則正しい生活習慣が身に付くよう保護者にも協力を依頼している。また、チェックカードとともに、集計結果を「みずほっ子生活だより」に掲載し、保護者にお知らせしている。以前の結果と見比べながら、毎月取り組んでいる。</p>
連携	(有 <input checked="" type="radio"/> 無 <input type="radio"/>)
参考資料	みずほっ子生活だより 1 月号 ・ 1 月生活チェックシート

せいかつ 生活チェックシート [1月] がつ

ねん
年

なまえ
名前 ()

○(できた), △(できなかつた)をつけましょう。

	はやね 早寝 (:)	かえ 帰ってからの うがい てあらい せっけんを使って, しっかりあらおう。	かていがくしゅう 家庭学習 ☆学年×10分 + 10 分 以上	家の人のサイン	担任のサイン
24日(月)					
25日(火)					
26日(水)					
27日(木)					
28日(金)					
29日(土) 30日(日)					
○の数 かず				△	△

※毎日チェックして、お家人と担任の先生からサインをもらいましょう。

じぶん
[自分のふり返り]

ひと
[おうちの人から]

みずほっ子生活だより 1月号



2022年が始まりました。今年も保護者の皆さまと協力して、子ども達が元気に過ごせるよう、生活チェックの取り組みをしていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

冬休みの生活チェックの取り組み、ありがとうございました。長期の休みになると、どうしても、生活リズムは崩れがちになってしまいます。

3学期が始まり、生活リズムは、戻ってきたでしょうか?3学期は仕上げ・まとめの学期です。健康に過ごすためにも、基本的な生活習慣は大切にしていきましょう。

今月の「生活チェック」では、

「早寝・早起き」

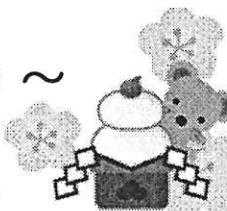
「手洗い・うがい」

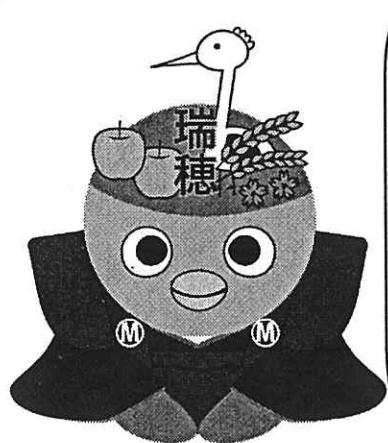
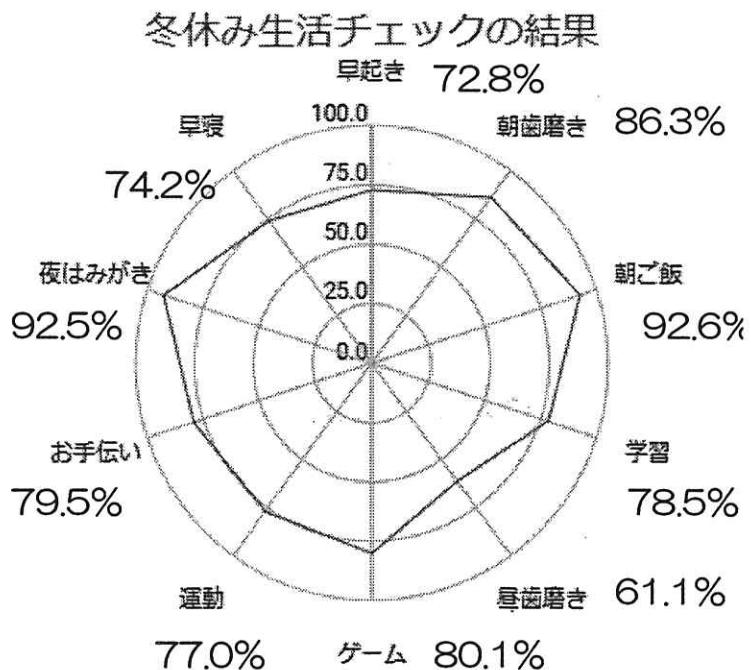
「家庭学習」

の3項目に取り組んでいきます。冬は、感染性胃腸炎も流行りやすい時期です。手洗い・うがいをしっかりして、元気に過ごせるといいですね。

1月の生活チェック

1月24日(月)～
30日(日)





今年も
よろしくお願ひします!

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市町名	羽咋市
-----	-----

事業名	生活点検表
実施機関	羽咋市立西北台小学校
対象	全校児童
期間	5月、7月、8月、9月、11月、12月、1月
目的	実態を把握し、実態に即した健康課題を立て改善していくため
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・年間5回、PTA研修委員会とともに実施、集計、分析を行っている。 ・挨拶、手洗い・うがい、ゲーム・スマートフォンを使用している時間、勉強時間、就寝時間の5項目を点検している。 ・長期休み期間中に、起床時間、就寝時間、朝食欠食の有無、手洗い・歯みがきの実施について調査をし、各自で実施後に振り返り、保護者からのコメントをもらう。 <p>後日集計し、PTAの研修委員会だよりとホームページの保護者のみが閲覧できるページで周知する。</p>
連携	(<input checked="" type="radio"/> 有 · 無) PTA研修委員会
参考資料	

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業 市町における取組事例

市町名 羽咋市



【ヘルスチャイルド10のやくそく】アンケート

みなさん、こんにちは。おうち小学校けんこういいん会です。

みなさんがんぜんでけんこうな生活をおくれるように、まい月1回アンケートをとりま
す。④

みなさんは【ヘルスチャイルド10のやくそく】を守っていますか? ⑤

みんなのまわりに10のやくそくを守っている【ヘルスチャイルド】はいますか? ⑥

【ヘルスチャイルド】になつたら、けんこういいん会からすてきなプレゼントがあります。
おたのしみに♪

nobnob0118@hakui.isk.ed.jp アカウントを切り替える



このフォームを送信すると、メールアドレスが記録されます

*必須

1. あなたの「がくねん・クラス」をえらんでください。 *

選択



2. あなたの「しゅつせきばんごう」をえらんでください。 *

選択



3. あなたは、したの【ヘルスチャイルド10のやくそく】をまもれましたか？
あてはまるものを、「すべて」えらんでください。*

- 【うんどう】 1にち1かいは、からだをうごかしてあそんでいる。（あさやすみ・ながやすみ・ひるやすみなど）
- 【せいけつ】 うがいをしている。（やすみじかんのあと、たいいいくのあと、そうじのあと）
- 【せいけつ】 せっけんで30びょうかんてあらいをしている。（やすみじかんのあと、たいいいくのあと、そうじのあと）
- 【せいけつ】 しょうどくをしている。（やすみじかんのあと、たいいいくのあと、そうじのあと）
- 【しょくじ】 きゅうしょくのあと、はみがきをしている。
- 【しょくじ】 きゅうしょくをのこさずたべている。
- 【よぼう】 はなびたマスクをしている。
- 【よぼう】 よいしせいですわっている。
- 【よぼう】 クロム・アイパッドをつかつたらめをやすめている。
- 【せいかつ】 きめたじかんにねている・おきている。

4. あなたのクラスの【ヘルスチャイルド】はだれでしたか？あてはまるひとを「すべて」えらんでください。*

1

2

アンケートへのごきょうりょくありがとうございました。

回答を入力

送信

フォームをクリア

ねん (なまえ)

〈ヘルスチャイルドのとりくみより〉

れいわ3年6月
おうち小学校

よいしせいができていない

スタート



あなたの視力はだいじょうぶ?

視力検査結果

4月

右	()
左	()



*あなたはどうちらですか?

7月

<input type="checkbox"/>	右 ()
<input type="checkbox"/>	左 ()
<input type="checkbox"/>	右 ()
<input type="checkbox"/>	左 ()

おなじ! 😊

さ下がった 😞

視力

A

B

C

D

よく
みえる

ぼやける

これ以上

視力を下げたくない!!

視力が下がると...
字がはっきり見えない
ぼやける

パー2つ
はなそう!

*自分ができること

- ① しせいをよくする
- ② め目を休ませる
- ③ め目の体操
- ④ はやねはやおき
(め自にもいいよ)

グー チョキ パー

- ・30分パソコンを見たら、
5分休けい
- ・1時間テレビを見たら、
10分休けい



10月の視力検査

右 ()
左 ()

ゴール

7月の結果と



おなじ にしよう!!

もくひょう

保健だより～邑知っ子ヘルスチャイルド～

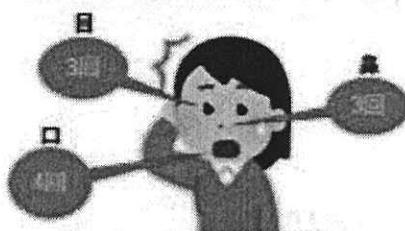
お手元のスマートフォンなどで下記のQRコードを読み取っていただき、子どもといっしょに閲覧してください。実際に手を洗ったり、マスクをつけたりしながら観るのもいいですね。



※上記の You-tube 動画 『出典：厚生労働省 政府インターネットテレビ』

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、
約40パーセントを占めています！

（参考文献）

West Los Angeles School, Ben Crispin, Mary Louise McDaniel, Face Touching: A frequent habit that has implicit costs for hand hygiene, Ann & Robert Cheifetz, 2012, Page 71-40(2)232-234 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3400012/>)

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



手洗いの、5つのタイミング



※上記の資料 〔出典：厚生労働省ホームページ〕

新型コロナ予防に向けたプロジェクトチームが発足！（健康委員会）

貸与されたタブレット端末「chromebook」を使った健康委員会による、
「ヘルスチャイルドプロジェクトチーム」がたちあがりました。企画の提案や
情報交換は全て「chromebook」で実施。コロナに負けない健康な生活を送る
ための提案が次々と寄せられています。自分達にできることを進んで考え始めた
子ども達です。



いきいきキラキラ

R4. 1. 26

呂知小学校

1月保健目標

感染症を予防しよう

新型コロナウイルス感染症が予想を超えて拡がっています。学校では、石けん手洗い、アルコール消毒、又共有して使用する物品やトイレの消毒の徹底に努めています。教室の換気、加湿にも取組んでいます。体調がすぐれない時は早めの休養を心かけ体調管理に気をつけます。ご家庭でも協力をお願い致します。

自分や友だち、家族を感染症からまもりましょう。

感染症予防対策の基本を今一度見直し、自分ができることをしっかりと続けましょう。

【手洗い】は、感染症予防に効果大です。

【マスク】で、空気中に浮遊するウイルスや飛び散る飛沫から身をまもりましょう。

【換気、加湿】で、感染症にかかりにくい環境をつくりましょう。

きれいにあらうコツは、3つ！

手からうつることが多い
感染症！！

会話では必ずマスク着用を。



「目の大切さ」体験！

身体測定時、目の健康についての保健指導をしました。(1/19,20)

手作りメガネを使って、見えにくい状態を児童みんなに体験してもらいました。はじめは、いつもと違う見え方をみんな楽しんでいましたが、目を悪くするとずっとこの状態が続くことを想像すること、自分の生活を見直し改善し、よい目でいたいという感想が多く聽かれるようになりました。はっきり見えず、ぶつかる恐さや思ったようにできない不便さなどを実感したようでした。

目から入る情報はたくさんあります。見ておいしそう、見て楽しそうと感じることもあります。見えることとの目の大切さを改めて考える機会となったようでした。

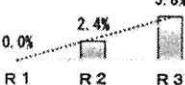
なんていいで
あるのかなあ？

視力B以下(全般)のようすは・・・



- 年間で4月視力AからB以下に下がる人が年々増えています。
- 今年度の10月にB以下に下がった人たちは、1,2,3,4年でした。
- 近視発症の低年齢化がみられます。
- 生活改善を実践し、視力Aを取りもどしたお友だちがいました。

年間増加率の推移



「目をまもる強化週間」 1/24(月)～1/28(金)

①とりくむことを決めました！

ポイントは、「クラスのみんなで！」です。

*声かけ合って、みんなで目をまもることにとりくみます。

遠くの方を見る。 6年	体をほぐすストレッチ をする。 5年	授業後に、遠くを 10秒間見る。 4年	せいいを整えよう グーチョキパーで 分前振り返りの後、 3年	パ一二つ分で 目をまもる。 2年	グーチョキパー せいいたいそう 1年
----------------	--------------------------	---------------------------	---	------------------------	--------------------------

それぞれの学年がクラスで決めたことを全校に発表しました。
仲間意識を持ち、それぞれの方法でがんばる気持ちをより高めることができました。

②「目をまもる木」を育てます！

クラスで決めたことをみんなができたたら、クラスに掲示した「目をまもる木」には、赤い実(シール)がふえていきます。

