

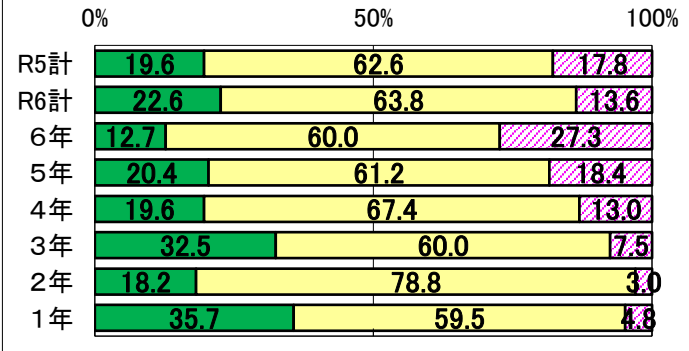
# ほけんだより 9月

令和6年8月29日  
南砺市立城端小学校  
No. 6

## とやまけんきょチャレンジ とやまゲンキッズ作戦の結果(抜粋)

富山県では、自分の生活習慣等を振り返り、自分自身を見直す機会として、毎年「とやまゲンキッズ作戦」に取り組んでいます。本校でも1学期に実施しました。結果の一部をお知らせします。

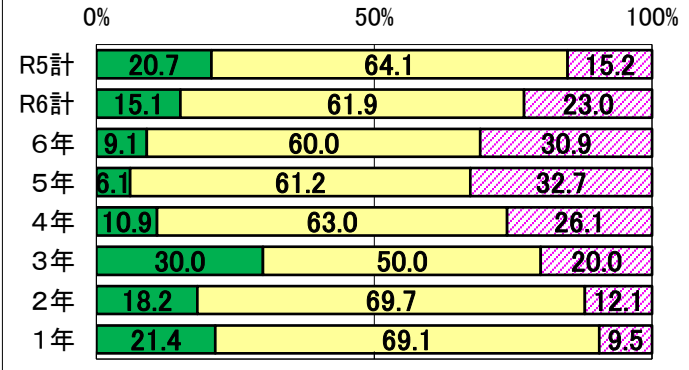
### ●就寝時刻(%)



グリーンゾーン  
1～4年生：9時前  
5・6年生：9時半前  
イエローゾーン  
1～4年生：9時～10時  
5・6年生：9時半～10時半  
レッドゾーン  
1～4年生：10時以降  
5・6年生：10時半以降

グリーンゾーン：1時間より少ない  
イエローゾーン：1～3時間  
レッドゾーン：3時間より多い

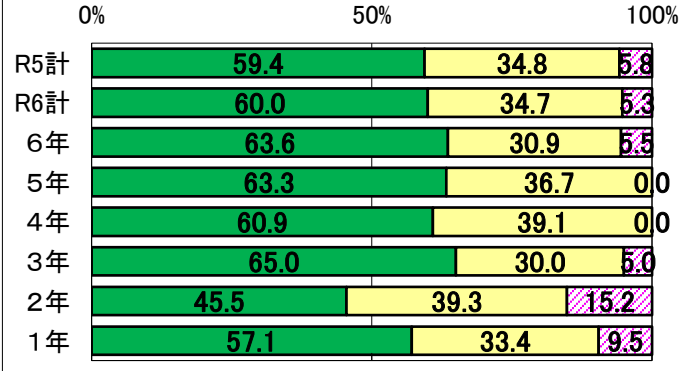
### ●テレビ、ゲーム、インターネットの時間(%)



就寝時刻は、全体的に昨年度より良い傾向です◎  
就寝時刻とテレビ等の時間については、学年が上がるにつれレッドゾーンの割合が高くなる傾向があります。レッドゾーンの方は、時間の使い方を見直してみましょう。  
テレビ等は楽しいですが、30分に1回は遠くを見るなどして目を休めましょう。

多くの児童は歯みがきの習慣が定着しているようです。  
みがき残しを減らすためにも、鏡を見ながらみがくとよいです。定期的に歯ブラシのチェックをお願いします。

### ●食後、歯みがきをしている(%)



他にも、「いつも清潔なハンカチを身につけている」「あいさつをしっかりとっている」の項目はグリーンゾーンの割合がとても高かったです◎よい習慣は、今後も続けていきたいですね。

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。  
まだまだ暑さの続く中、学校生活に慣れるまでは少し時間がかかる人もいると思います。生活リズムを整えて、寝るまでの時間や朝起きてから学校へ行くまでの時間などに余裕をもって過ごせるとよいですね。

9月 保健行事予定			
日	曜	行事名	学年
2	月	身体測定 視力検査	全学年

### ◆身体測定・視力検査前の注意事項

- 身体測定するとき、ポニーテールや頭頂部で結ぶ等の髪型は、測定のため、髪型にご配慮をお願いします。
- 半袖体操服・クォーターパンツで測定します。普段、眼鏡をかけている人は、眼鏡を忘れずに持ってきてきましょう。

## 9月の保健目標 けがを予防しよう

### 9月1日 防災の日



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。いつ起きかわからない災害には、日頃から危機感をもって備えておくことが大切です。

#### 避難場所の確認

災害時、家族全員が一緒にいるとは限りません。避難場所、避難経路、連絡方法などを話し合っておきましょう。

#### 飲食物の備蓄

最低でも3日分用意するとよいと言われています。賞味期限が切れていないか確認しましょう。

#### 防災グッズ

ラジオ、懐中電灯など、防災グッズをすでに準備されているご家庭もあると思いますが、それぞれの使い方は分かりますか？買ったまま収納してあるとすぐに使えなかったり、電池が切れていたりすることも珍しくありません。点検を兼ねて、防災グッズを使う練習をしてみるのもよいですよ。

#### 救急箱

いざというときにすぐに取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。時々中身チェックして、使用期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充をしておきましょう。

### 9月9日 救急の日

