

# ほけんだより 臨時号

## がっこうほけんいいんかい おこな 学校保健委員会を行いました！

### じぶん せいかつしゅうかん みなお ～ 自分の生活習慣を見直そう ～

12月7日(火)に、第2回 学校保健委員会を行いました。

今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4～6年生の

児童と PTA 役員と職員で実施しました。

各教室で、事前に保健委員会が作成したビデオ

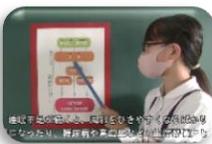
を視聴しながら参加しました。



### ほけんいいんかい じどう ほっぴょう ～ 保健委員会の児童による発表より～

保健委員会の5年生が生活の様子についての質問を6つ出しました。「はい」と答えた数で、よい睡眠がとれているのか判定しました。

【質問5】  
朝、目覚まし時計は使わずに、自分で起きることができますか？



【質問1】  
平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない。

保健委員会の6年生が、生活習慣〇×クイズを行いました。内容が難しい問題でしたが、資料を使いながら分かりやすく解説しました。

### こどもたちの感想

自分の生活をふり返ってみて、ねぶそくという事が分かった。次からは9時半にねたいです。(4年 男)

自分は10時までには寝ていますが、ゲームは9時になってもやっているの、それを気を付けて、生活していきたいです。(5年 女)

〇が5個で、「よくできました」と言われたけど、やっぱりゲームの時間を減らさないといけないと思いました。ゲームのやりすぎで脳がこわれるというのがびっくりしました。(6年 男)

ほかにもよい感想がたくさんありました。ありがとう！