

すこやか

3月

2025年3月

町田市立小川小学校 校長
養護教諭

自分の1年間の生活をふり返ろう!

つぎの7つの四角で、あなたができたことには○印、できなかったことには×印をつけましょう。○印はいくつつくかな?

スタート

はやねはやお
早寝早起きをした



あいさつをした



あさごはんを食べた



うんどう きょう
運動や休けいなどで、
たの じかん
楽しい時間をすごした



わる おも
悪いと思ったら
ちゃんとあやまれた



まいよくこ わす
毎食後、忘れずに
は 歯みがきをした



テレビやゲームは
じかん
時間を決めてした



診断

- 7個：心も体もけんこう
にすこせましたね。
- 4～6個：ゆだんしない
で×印のところを○印に
きるようにしましょう。
- 0～3個：あと少しが
んばりましょう。



保健出前授業

2月22日(土) 学校公開の日に、皮膚科医佐々木美紀先生による出前授業を4年生に行いました。ニキビケアやおしゃれによる皮膚トラブルなどのお話をいただきました。

なお、Yahoo ニュースのコラム (Medical DOC) で佐々木先生監修の記事(2/17 配信)が掲載されています。



暦けんしつ おんかん きろく 保健室1年間の記録

(2025年2月25日までのまとめ)



睡眠は不足しても、とすぎてもダメ。

スポーツテストの結果で、「睡眠の不足もとりすぎもダメ」という結果が出ています。下のグラフは、スポーツ庁発行、「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果です。この結果からは、男女ともに7時間未満および10時間以上睡眠をとっている人のスポーツテストの得点が低いことがわかります。

ちなみに将棋の藤井聡太棋王の睡眠時間は7~8時間とのこと。「同じ時間に寝て同じ時間に起きるほうがいいのかな」と意識しています」と睡眠の重要性を明かしています。(2021年6月、叡王戦挑戦権獲得の会見での発言)

3月18日は『春の睡眠の日』です。最適な睡眠時間は個人差があるので、自分の調子のよい睡眠時間を探してみましょう。

質問7 「睡眠の状況」 × 「総合評価と体力合計点」

● 男子

睡眠状況	総合評価					体力合計点
	A	B	C	D	E	
10時間以上	10.3	20.9	31.8	23.3	13.8	52.2
9時間以上 10時間未満	11.2	22.8	32.3	22.4	11.3	53.1
8時間以上 9時間未満	11.2	22.8	32.3	22.4	11.4	53.1
7時間以上 8時間未満	10.0	21.5	32.1	23.7	12.6	52.5
6時間以上 7時間未満	8.0	19.3	31.8	25.7	15.1	51.4
6時間未満	3.2	16.3	30.5	27.7	19.3	49.9

● 女子

睡眠状況	総合評価					体力合計点
	A	B	C	D	E	
10時間以上	11.0	21.8	33.2	23.5	10.5	53.1
9時間以上 10時間未満	13.1	24.1	34.0	21.2	7.6	54.4
8時間以上 9時間未満	14.4	25.1	33.5	20.0	7.0	54.8
7時間以上 8時間未満	13.9	24.1	33.4	21.1	7.5	54.5
6時間以上 7時間未満	12.5	22.7	33.4	22.4	9.1	53.8
6時間未満	9.1	20.2	32.6	24.9	13.2	52.1

