

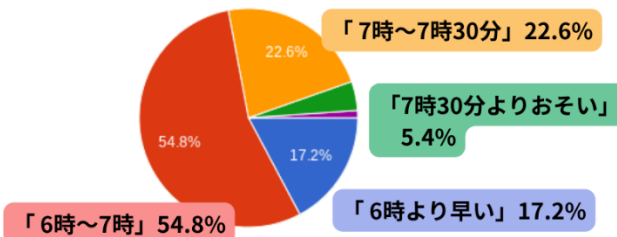
ほけんだより 5年生 特別号 1

札幌市立光陽小学校 保健室
令和7年10月10日

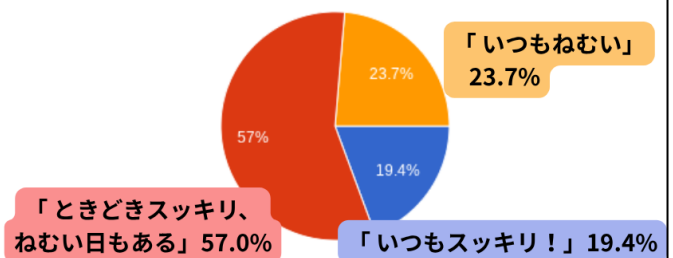
9月22～25日に、生活習慣について考える学習をしました

事前アンケート結果

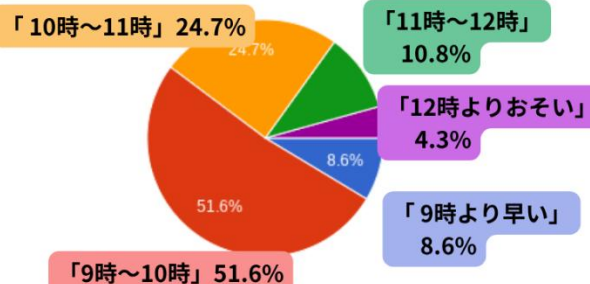
朝、何時に起きていますか？



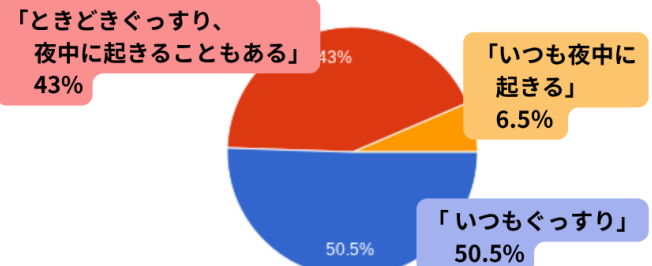
朝、スッキリ起きていますか？



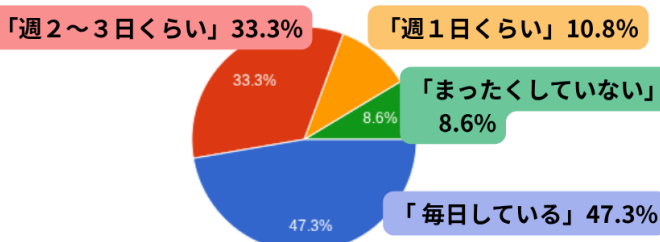
夜、何時に寝ていますか？



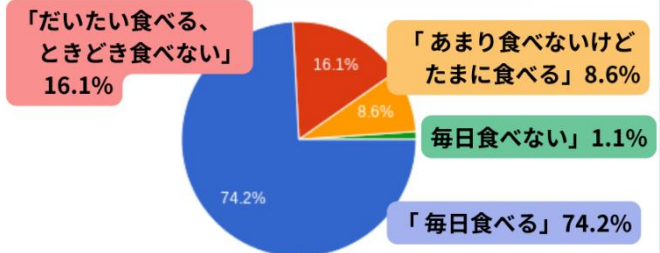
ぐっすりねむれていますか？



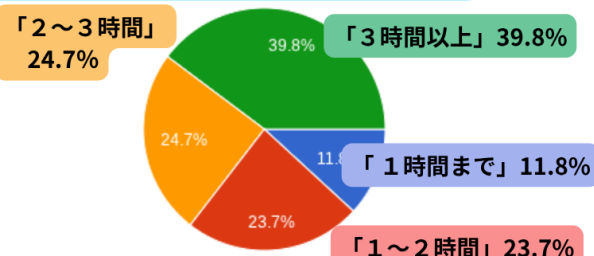
1日30分以上、運動していますか？



朝ごはん、毎日食べていますか？



1日にどれくらいの時間、 デジタル機器を使っていますか？



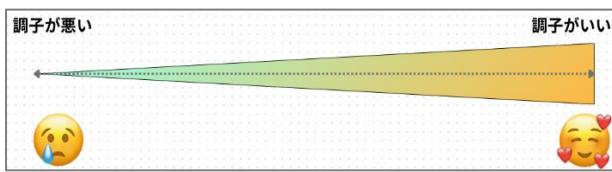
「今の自分の体調に満足していますか？」の質問に
1（満足していない）～10（満足している）
の10段階で答えてもらったところ…
約30%の人が「1～5（満足していない寄り）」
と回答していました。

今の自分の体調には、
何の関係しているんだろう？

自分の体の声を聴こう

一人一人、今の体調や生活習慣についてじっくり振り返りました。

①今の体の調子はどのあたり？



半分より「調子がいい」側に印をつけている人が多かったです。

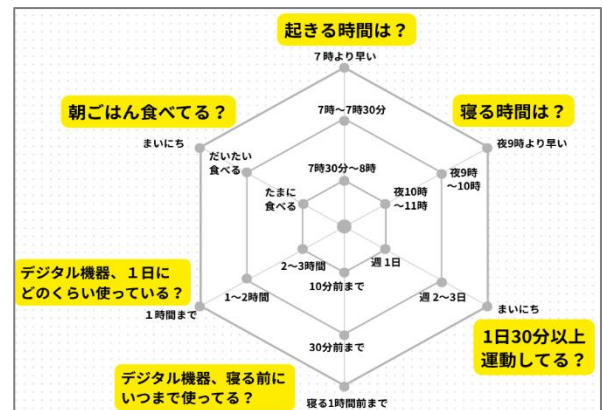
平日の生活を振り返りました。

目標は大きな六角形！やってみると…

「あれ、意外と小さい…」「ピザみたいな三角になった！」「けっこう大きい六角形だ♪」

人それぞれ、結果は様々でした。自分の生活のいいところ・改善が必要なところが分かりました。

②自分の生活習慣を振り返ろう！



アドバイスタイム！

2人が元気になるために、どんな生活をしたらいいか考えてあげよう！

Aさん



- 午前中の授業に集中できない。
- 体育ですぐ疲れてしまう。
- 視力が下がってきた。

【Aさんの生活】

- ・夜10時までに寝て、6時半に起きる。
- ・毎朝食欲がなくて、朝ごはんを食べていない。
- ・スマホは夜9時半まで。早起きして朝にYouTube！
- ・運動は苦手。休み時間はお絵かきをしている。

Bさん



- いつも眠くて、たまにねぼろする。
- よく頭痛がする。
- つかれてやる気が出ない。

【Bさんの生活】

- ・毎日夜7時まで野球の練習をしている。
- ・ゲームとYouTubeは合計1時間まで。
- ・寝る前に友達とLINEで話すのが楽しい。
- ・気付いたらLINEしながら寝落ちしていることも…

5年生のみんなからの意見

◎スマホの時間を決めて、ルールを守っている！

△動画をみる時間、1日3時間以上は長過ぎ！

→デジタル機器のルール例 ①朝は× ②時間制限
・おうちの人に気づかしてもらったらいいかも

◎早寝早起きができてる！

→朝ごはんを食べたら、午前の授業に集中できるよ。

△運動時間が少ない→体力がなくてつかれやすい

→運動が苦手でも体を動かす工夫

- ・休み時間や放課後に、体を動かす遊びをする。
- ・運動が得意な人と協力する。・ペットの散歩

◎毎日運動をがんばっていてスゴイ！

△寝る時間が10～11時はおそい。

△起きる時間が7時半～8時はおそい。

→もっと早く寝たら、早く起きれる！つかれもとれる！

△寝る直前までスマホを使っている！

→デジタル機器の使い方が関係している

- ・夜、何時まで使っていいかルールを決める。
- ・眠りの質が下がってぐっすり眠れないから、寝るときにスマホを使うのは良くない。

食事

運動

すいみん・休養

はつながっているね！3つとも気を付けると元気になれる！

特別号②では、みんなが決めた「1週間の目標」や、その振り返りを紹介します♪