

ほけんだより

3年生 特別号

札幌市立光陽小学校 保健室
令和8年6月4日

5月25～27日に、生活習慣と健康について考えました

4月 保健の学習「けんこうな生活」

- ① 1日の生活のリズムをつくる
- ② 体や衣服の清潔をたもつ
- ③ 身の周りの環境を整える

3つが大切だと学習しました。



健康アンケートの結果をみて…

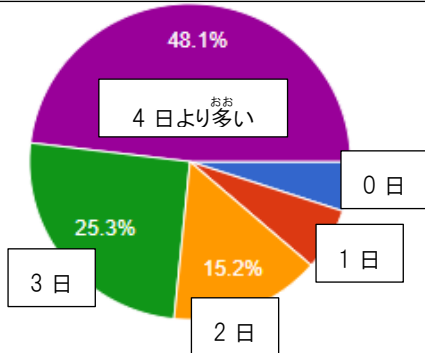
- 1 3年生全体の様子はどうか？
- 2 自分の様子はどうか？

→ 1年間を健康に過ごすために、

自分でできることを1つでもふやそう！

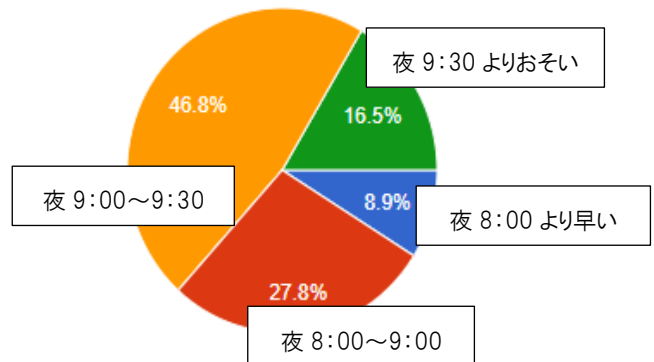
1 3年生全体の様子

① 学校がある日の休み時間、1週間に何日、体をうごかして遊んでいますか？



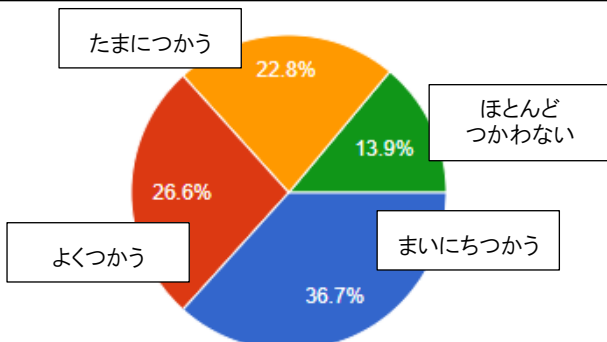
4人中3人が、週の半分以上、運動している！
運動…◎

② いつも何時に寝ていますか？



だいたいの人が9:30までに寝ている！
すいみん…○

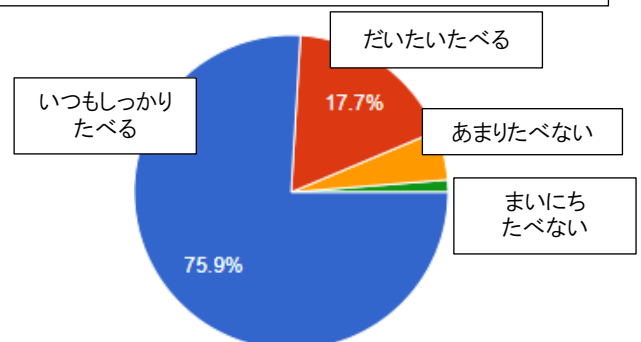
③ ゲームやタブレットをどれくらい使いますか？



よく使う人が多い。目の健康…△

※ 使い方のルールを決めて、守っていたら◎

④ しっかり朝ごはんを食べていますか？

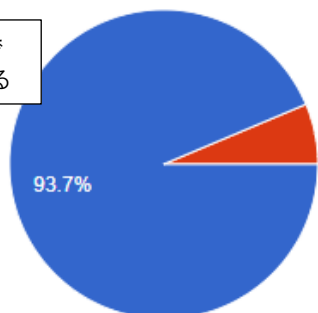


4人中3人は毎日食べている！

中にはあまり食べない人も。朝ごはん…○

⑤手をしっかり洗っていますか？

せっけんで
あらっている

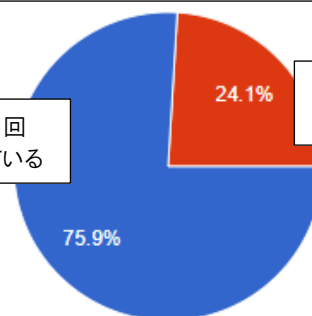


水だけで
あらっている

ほとんどの人が、石けんで手を洗っている！
手洗い…◎（ハンカチでふいているかな？）

⑥しっかり歯みがきをしていますか？

1日2回
みがいている

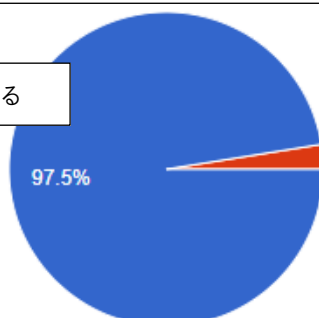


朝か夜
どちらからだけ

4人に1人が、1日1回（朝か夜）だけ
歯みがき…△

⑦好きなこと・遊びはありますか？

ある



ない

ほとんどの人がある！遊び…◎

～「好きな遊び」と「健康」の関係～

体と心はつながっています。

気持ちが落ち込んだり、イライラしたりすると、

おなか痛い 頭が痛い 体がだるい

といった体の不調が現れることもあります。

心が落ち込んだときに、自分が元気になる方法を知っていることが大切です。

2 自分の様子

1 今日の調子はどう？

①朝のスッキリ度 ②体の調子 ③心の調子 について、点数をつけてもらいました。

「昨日の夜、寝るのがおそくなって、今日の朝はねむかった。スッキリ度は2点。」

「早寝早起きできたし、朝ごはんも食べたから、体も心も10点！」「風邪を引いているから、体の調子4点かな。」

など、今の点数になった理由も考えることができていました。

2 アンケートの結果をみてみよう！

自分のアンケートの答えを見ながら、運動、すいみん、目の健康、朝ごはん、手洗い、歯みがき、遊びについて、

◎・○・△をつけて振り返りました。

3 心も体も元気に過ごすために、これから自分で頑張る目標を1つ決めよう！

みなさんが決めた目標を紹介しします。1年間、自分の力で頑張ろう！

「休み時間の運動を1日でもふやす」 「朝ごはんを毎日いっぱい食べて、元気に過ごす！」

「夜9時までに寝るように頑張る」 「ゲームをやりすぎないようにする」