

ほけんだより 3月

令和3年3月 熊谷東小学校 保健室

健康手帳の配付・提出について

令和2年度の定期健康診断が全て終了しました。
 保護者の皆様には、保健関係書類の記入・提出など、ご協力くださりありがとうございました。
 健康手帳を配付しますので、内容をご確認ください。
 (今年度は、感染症流行の影響により、身体測定は1回のみ実施しました)
 確認後、保護者印を押し(またはサインし)、学級担任まで提出をお願いします。
 (ただし6年生は、提出の必要はありません)



この1年間で

健康に過ごすための習慣は身についたかな？



これからも規則正しい生活を心がけて、毎日健康にすごしましょう！



HQCシートに取り組みました！(5・6年生)

よりよい生活習慣を身につけて、心と体の健康を保つことは、学力向上や体力向上に深く関係します。そこで、1月11日(月)～1月31日(日)までの3週間、5・6年生が「HQCシート(ヘルスクオリティコントロールシート)」に取り組みました。
 この取り組みは、熊谷市の全ての小中学校で、毎年行われています。
 HQCシートを通して、①毎日の生活をふり返り、②自分の生活の問題点を見つけ、③理想的な状態を意識し、④生活改善を図ることを目指します。

このシートを使って取り組みました！

☆HQC(ヘルスクオリティコントロール)シート☆

～よい生活習慣で心も体も健康になって、運動や勉強の力をのびよう！～

項目	記入欄	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)	1/18(日)
1. 起床時間	06:00							
2. 起床時の気分	06:00							
3. 起床後の生活の様子								
4. 授業の様子								
5. 授業後の様子								
6. 授業中の様子								
7. 授業後の様子								
8. 授業中の様子								
9. 授業後の様子								
10. 授業中の様子								
11. 授業後の様子								
12. 授業中の様子								
13. 授業後の様子								
14. 授業中の様子								
15. 授業後の様子								
16. 授業中の様子								
17. 授業後の様子								
18. 授業中の様子								
19. 授業後の様子								
20. 授業中の様子								
21. 授業後の様子								
22. 授業中の様子								
23. 授業後の様子								
24. 授業中の様子								
25. 授業後の様子								
26. 授業中の様子								
27. 授業後の様子								
28. 授業中の様子								
29. 授業後の様子								
30. 授業中の様子								
31. 授業後の様子								

実際に取り組んだ5・6年生の感想や、保護者の方からのコメントを、一部紹介します。

5・6年生の感想

- ・毎日、早ね早起き朝ごはんができてよかったです。
- ・HQCシートを始めてから、外遊びによく行くようになりました。
- ・テレビやゲームの時間も減らすことができたし、早ね早起きもできたと思います。

保護者の方からのコメント

- ・テレビをだらだら見ないように、時間を決めて守れていたと思います。
- ・毎朝、子どもが自分で、朝ごはんのバランスを気にするようになりました。
- ・つい寝るのが遅くなってしまっているので、親もサポートしていきたいです。

