

# 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. 起床後	06:00							
3. 起床後の生活の様子								
4. 授業の様子								
5. 授業後の生活の様子								
6. 休日の生活の様子								
7. 休日の過ごし方								
8. 休日の過ごし方								
9. 休日の過ごし方								
10. 休日の過ごし方								
11. 休日の過ごし方								
12. 休日の過ごし方								

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。