



## 1月のサンサン運動

1月12日(木)・13(金)の2日間、毎月恒例のサンサン運動と一円玉募金を行いました。

あいさつをしてくれる子としてくれない子が、はっきりしていません。みんなが元気にあいさつできるように頑張ります！

今回は、募金がちょっと少なかったかな…。



## 火災避難訓練を実施



火災によって起こる危険に備え、避難経路や避難場所、避難方法などを理解させ、迅速に安全な行動がとれるようにするとともに、災害に対する安全意識を高めることを目的にして、1月20日(金)の第2校時に、「調理室より出火。延焼のおそれあり」という想定のもと、〈おかしもの約束〉を守って、火災避難訓練を実施しました。東分署と消防第一分団のポンプ車2台が敷地の中に入り、消防第一分団による放水訓練と水消火器を使った職員の消火訓練を見学しました。

- ① 避難放送
- ② 119番通報訓練
- ③ 避難訓練～人員報告
- ④ ポンプ車による放水訓練
- ⑤ 水消火器による消火訓練
- ⑥ 第一分団長の話
- ⑦ 校長の話



【“おかしもの”の避難行動】



【ポンプ車による放水訓練】



【水消火器による消火訓練】

## 村口真口先生(体育代替非常勤講師) お世話になりました！

4年担任：川口理子先生の体育代替非常勤講師として10月21日(金)に着任した村口真口先生が、1月24日(火)のをもって勤務終了となりました。週3時間の体育を担当する変則的な勤務でしたが、4年生の子どもたちがたいへんお世話になりました。



【4年1組児童からお手紙】



【北小職員から花束】

# 生活習慣をチェックしてみよう…『アドバイスカード』の配付

5・6年生を対象に、桐生市養護教諭会が作成した『生活習慣チェックシート』を使って、6つの観点(①食事 ②運動 ③からだ ④メディア ⑤すいみん ⑥清潔)から自分自身の生活習慣を振り返らせて、レーダーチャートに表す活動を行いました。結果を集計後、各観点の合計点が「2点」だった児童に、養護教諭が冬休み前に、各観点ごとの『アドバイスカード』を配付しました。見ていただけでしょうか？

北小・桐生市ともに、5・6年生に共通して結果が悪かったのは「④メディア」でしたが、一人一人の児童に着目した場合、結果は様々です。

望ましい生活習慣(規則正しい生活)の確立は、心身の健康増進や学習活動(授業、家庭学習)の充実に必要な条件になりますので、ぜひお子さんの生活習慣に関わる課題を把握し、家庭での指導に役立ててほしいと思います。

**生活習慣** をチェックしてみよう

年 組 番  
名 前

このチェックシートを使って、食事・運動・すいみん・からだ・清潔のバランスのよい生活習慣ができていますか、自分の生活を振り返ってみましょう！

【1】①～⑥の項目のそれぞれの質問に対し、日ごとの自分の生活を振り返りながら、自分の生活に近いものをえらびましょう。  
【2】集計表の①～⑥の項目に○をつけましょう。

【1】自分の生活を振り返りながら、質問に答えよう。

①食事		④メディア	
質問	点数	質問	点数
A ほとんど食べない	1	G 2時間以上	1
B 食べないことがある	2	H 平日の使用時間以内	2
C 毎日食べる	3	I 1時間以内	3
D ほぼ毎日残す	1	J ルールはない	1
E ときどき残す	2	K ルールはあるが守っていない	2
F 毎日全部食べる	3	L ルールがあり守っている	3

【2】それぞれの合計点数を記入しよう！

①食事 ②運動 ③からだ ④メディア ⑤すいみん ⑥清潔

【2】合計点数でグラフを書いてみよう！

【3】チェックリストやグラフからわかったことを書いてみよう！

## アドバイスカード

生活習慣チェックから

年 組 \_\_\_\_\_ さん

あなたは、メディアに対して改善が必要です。

平日の使用時間、2時間以上はやめましょう。  
45分までにしましょう。  
テレビやゲームの時間を決めてやりましょう。  
家の人の前でやりましょう。

「2点」だった児童には、聞き取りをして再度確認した後に、『アドバイスカード』を配付しました。

①食事	自分の生活に近いものは？	点数
朝ごはんは？	ほとんど食べない	1
	食べないことがある	2
	毎日食べる	3
給食は？	ほぼ毎日残す	1
	ときどき残す	2
	毎日全部食べる	3

④メディア	自分の生活に近いものは？	点数
平日の使用時間は？	2時間以上	1
	2時間以内	2
	1時間以内	3
家のきまりは？	ルールはない	1
	ルールはあるが守っていない	2
	ルールがあり守っている	3

②運動	自分の生活に近いものは？	点数
朝み時間は？	いつも部屋で遊ぶ	1
	ときどき外で遊ぶ	2
	いつも外で遊ぶ	3
登校は？	いつも車で送ってもらう	1
	ときどき車で送ってもらう	2
	毎日歩いてくる	3

⑤すいみん	自分の生活に近いものは？	点数
ねる時間は？	11時よりおそい	1
	10時～11時の間	2
	10時まで	3
すいみん時間は？	7時間より少ない	1
	7時間～8時間	2
	8時間以上	3

③からだ	自分の生活に近いものは？	点数
うんこは？	3日以上でない	1
	2日に1回でる	2
	毎日でる	3
朝、すっきり起きられる？	いつもなかなか起きられない	1
	ときどきねむいことがある	2
	いつもすっきり起きている	3

⑥清潔	自分の生活に近いものは？	点数
平日のはみがきの回数は？	1日1回	1
	2回	2
	3回	3
学校にハンカチティッシュは？	いつもわすれる	1
	ときどきわすれる	2
	いつも身につけている	3

＜北小の5・6年生と桐生市の5・6年生の結果の比較＞

(単位：点)

	①食事	②運動	③からだ	④メディア	⑤すいみん	⑥清潔
桐生市 5年	5.1	4.7	4.6	4.2	4.9	4.9
北小 5年	△5.2	▼4.6	△4.8	△4.5	△5.1	4.9
桐生市 6年	5.1	4.6	4.6	4.1	4.8	4.9
北小 6年	5.1	△5.0	4.6	△4.2	▼4.5	△5.0

△：北小が市平均よりも高い ▼：北小が市平均よりも低い

