

ひとやすみ



兵庫小学校 保健だより
10月 2日 配信

いじんかい
ほけん委員会

「トイレそうじの仕方」を全校に伝えました！

9月の保健委員会では、トイレそうじの方法を全校にわかりやすく伝える活動をしました。自分たちでパワーポイントを作成、録音し、動画にまとめ、それを朝の時間に全クラスで見させていただきました。とても素敵な出来栄で、委員会の先生方も関心されていましたよ！ 兵庫小のトイレがますます、きれいで安心な空間になること間違いなしです(*^^*)

トイレそうじのしかた



作
兵庫小学校 保健委員会



ほうき

隅々までわきます。
角はごみがたまりやすいのでよくはわいてください。

ごみを集めたら、ちりとりでとります。

ごみは、このごみ箱にすてます。



サニタリーボックス

サニタリーボックスの中に入っていたら黒の袋を結びゴミ箱へ入れます。
そして、新しい黒い袋に取り換えます。



手洗い場を洗う、拭くやり方

スポンジを濡らして



水はこの黄色いタオルで拭きます



便器みがき

担当の先生にトイレマジックリンをかけてもら

って便器の中をみがきます。



手洗い場の床ふき

手洗い場の地面は外から帰ってきたばい菌や汚れが多いです。

雑巾で水拭きをしましょう。



トイレトーパーの補充

トイレトーパーの補充時は、学年倉庫や保健室に替えるのトイレトーパーがあるので、そこからとりましょう。



トイレクリーナー

手袋をしてトイレクリーナーで便器をふきます。
(トイレクリーナーで便器をふいた後はトイレの中に流します。)
手袋は、棚やトイレのなかにある水道の上にあるよ！



トイレトーパー補充時の注意

トイレトーパーがなくなっていて、補充するときは、なくなっている数だけ、替えるのトイレトーパーは取りましょう。



みずなが水流し

まずバケツに水を入れます
その後トイレの周りに少したけ水を流します

デッキブラシでトイレの周りの汚れを落とします



☆トイレをつかうときのおねがい☆

- ★かみがなくなったらこうかんしよう
- ★よごれたら、じぶんできれいにしよう
- ★スリッパ(すりっぱ)をならべよう

兵庫小みんなの心がけて、
安心して気持ちのよいトイレに♡



児童のみなさんへ

トイレ掃除はやるのがたくさんあり、少し大変です。保健委員会が作ってくれたやり方↑を見て、復習してくださいね！



2枚目は、生活習慣アンケートの結果をご報告します。今月は「食事」「運動」「睡眠」について。「スクリーンタイム」や「歯科」については来月以降にのせたいと思いますので、少しお待ちください。



きょうりょく
ご協力ありがとうございました!
せいかつしゅうかん
生活習慣アンケートの結果
けっか

9月初旬、保健に関するアンケートにご回答いただき、ありがとうございました。(4年生以上は学校で実施)
食事・睡眠・運動のバランスが良いと、特別なことをしなくても、体や心は自然と元気になってくれます。児童のみなさんはアンケートをきっかけに、食事・睡眠・運動について振り返ってみましょう。調子がわるい時、元気を取り戻す方法が見つかるかもしれません。

児童のみなさんへ

<しょくじ>

食欲の秋ですね☺
特に朝ごはんは生活リズムをつくるのに大切だそうです。

あさ た にん
1.朝ごはんをいつも食べていますか？ (人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
毎日食べている	86	96	70	123	125	106
食べない日がある	3	5	8	7	19	14
毎日食べていない	1	0	0	5	1	2

かし た
3.お菓子(ジュースをふくむ)は、いつ食べていますか？ (人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
時間は決めずに、食べたいときに食べる	28	25	31	72	89	77
夜ごはんの後(寝る前)	5	1	6	2	10	3
決まった時間に食べる(児童クラブ含む)	56	74	39	52	38	37
食べない	1	1	2	9	8	5



<うんどう>



児童のみなさんへ

もうすぐ運動会もあります。暑くてあまり運動できていなかった人も、少しうごいて、体をならしておきましょう!

たいいく じゅぎょういがい なに うんどう にん
2.体育の授業以外で何か運動をしていますか？ (人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
している	86	55	45	106	116	63
していない	3	46	33	29	29	59

<すいみん>

ね じかん き にん
6.寝る時間は決まっていますか？ (人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
決まっている	79	92	61	73	71	77
決まっていない(毎日バラバラ)	11	9	17	62	74	45



児童のみなさんへ

体の元気と心の元気はつながっているよ。なにか困っていることがあったら安心できる人に相談してね。

こころ からだ
<心・体のけんこう>



いま たいちょう にん
9.今、あなたの体調はどうですか？ (人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
よい	88	97	71	125	136	111
わるい	2	4	7	10	9	11



いま こころ じょうたい にん
10.今、あなたの心の状態はどうですか？ (人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
イライラ	3	3	4	4	5	4
楽しい	81	74	59	94	73	65
悲しい	1	0	0	2	2	3
その他	5	24	15	35	65	50