

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。

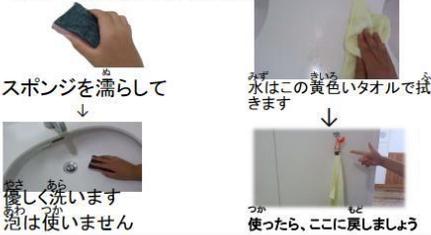


サニタリーボックス

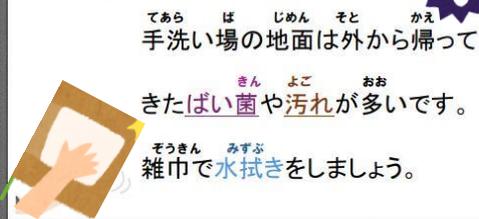
サニタリーボックスの中に入っていたら黒の袋を結びゴミ箱へ入れれます。
そして、新しい黒い袋に取り換えます。



手洗い場を洗う、拭くやり方



手洗い場の床ふき



トイレットペーパーの補充

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



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。



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！



トイレットペーパー補充時の注意

トイレットペ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、替えのトイレットペ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だけ水を流します
- ・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