

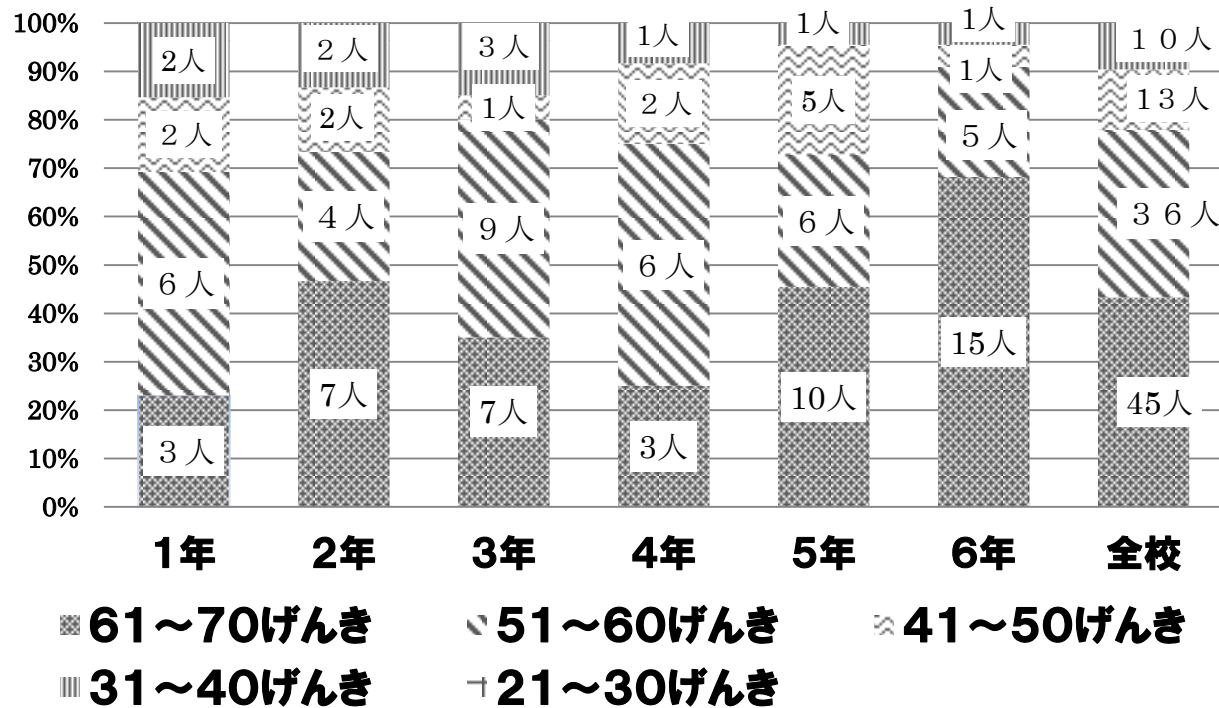
すくすく
いしかわっこ

石川小学校ほけんだより
平成30年6月22日

げんき貯金の結果を見てみましょう！

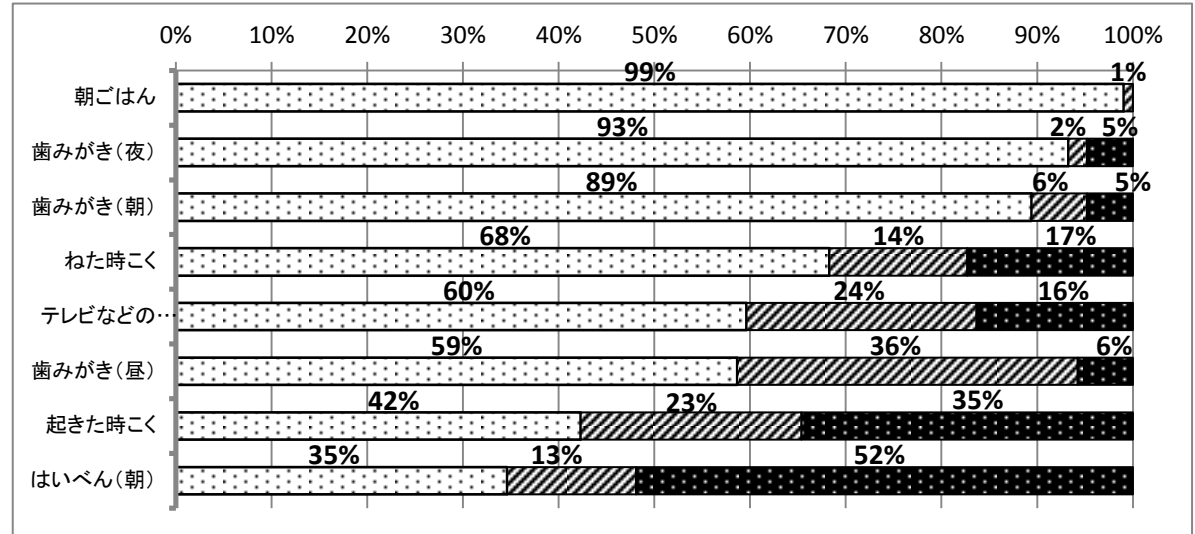
5月に取り組んだ(5月8日から5月14日)げんき貯金の結果を発表します。
学年や全校の結果をみながら、自分の生活を振り返ってみましょう！

げんき貯金のげんき集計



石川小には、よい生活リズムで生活ができている児童がたくさんいます。今回のげんき貯金がパーフェクトだった人は、全校で5人でした！！また、61~70げんきを貯めた人は、45人もいましたよ。規則正しい生活を心がけた人が多かったです。これから、ますます暑さが増していきます。熱中症の予防のためにも、生活リズムを崩さないように過ごしていくことはとても大切です。早寝・早起きで朝ごはんをしっかりと食べて、夏を元気もりもりで過ごしてほしいですね。

全校の集計結果をよくできていた項目順でお知らせします！！



毎日できた (まるが6~7つ) ほとんどできた (まるが4~5つ) あまりできなかった (まるが0~3つ)

第1位 朝ごはん！ 全校平均99%

ほとんどの児童が朝ごはんを毎日食べていました。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまったり、イライラしてしまったり…。これは、脳のエネルギーのもとである「ブドウ糖」が足りないからです。ブドウ糖は体の中にたくさん貯めておけないので、朝ごはんを補給することが大切です。朝ごはんの栄養は、熱中症を予防するポイントとなります。梅干しやつけもの、お味噌汁がお勧めです！水分もしっかりとりましょうね。



しっかり朝食を食べよう

第2位 夜の歯みがき 全校平均93%

第3位 朝の歯みがき 全校平均89%

夜と朝の歯みがきはできた人が多くてよかったです。むし歯・歯周病・口臭予防のために、一日に1回は、長く時間をかけて丁寧にみがくようにして(3分間)しっかりと食べカスをとっておくことが大切です。特にむし歯は、夜寝ている間にできることが多いので、すみずみまできれいにしてから寝ましょうね。歯ブラシも定期的に点検をしましょう。歯ブラシの毛先が広がっている場合は、新しいものに取り換えましょう。

しっかりみがこうね

