

第4位 早寝 全校平均68%

達成率は、68%に下がります。特に、休日前や休日に遅くなる傾向が見られます。

早寝をすると、こんなにいいことがたくさんあります。

- 体のつかれをとる。
- 体を成長させる。
- ケガが早く治る。
- 集中力を高める。
- 勉強したことを、脳に記憶する など

寝る時刻が遅い人は、寝る時刻の目安を決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に寝て、起きることができるといいですね。

第5位 テレビなどの視聴時間 全校平均60%

おうちの人に声をかけてもらったり、テレビやゲームをする時間を自分で決めたりして時間が守れる工夫をした人がたくさんいましたね。これからも、テレビやゲームに使っている時間を、家族のみんなと会話をする時間にしたり、外で友達と元気に遊んだりする時間に行ってみましょう。読書はおすすめです！



早寝早起きで十分な睡眠

第6位 昼の歯みがき 全校平均59%

歯科検診の結果はどうでしたか？自分の歯や口の状態をきちんと確認していますか？異常があった人は、早く歯医者さんへ行って治療をはじめましょう。歯垢がたまっている人や歯肉が腫れている人も多いです。歯は、一生付き合う大切なものなので、お昼も食べたらみがく習慣をつけてほしいですね。

第7位 早起き 全校平均42%

脳が活性化できる時間を考えて、学校が始まる2時間前（6時30分）に設定しました。1週間を通して起きることができた割合は低いですが、全体を通してみると7時には起きることができています。

早起きが遅くなると、登校準備が十分でなかったり、朝ごはんをしっかりと食べることができなくなったりすることが考えられます。すがすがしく、朝ごはん、排便、洗顔、着替え、歯みがきなどの支度ができるよう、これからも時間に余裕を持ったスッキリ早起きを目指しましょう。スッキリとした目覚めは、1日のやる気にもつながりますね。朝の体の準備が落ち着いてできると、1日がいきいきと始められますよ。

第8位 朝の排便 全校平均35%

今回の点検では、朝の排便の達成率が最下位でした。毎朝ほとんどうんちが出た人は36人（35%）でした。朝に排便すると、昼間元気に活動できます。朝ごはんを食べた後は、うんちが出やすくなる時なので、引き続き朝ごはんの後にはトイレでしばらく挑戦をしてください。

お家の方へ 健やかな成長のために今後もよろしくお願ひします。

5月のげんき貯金へのご協力、本当にありがとうございました。おうちの方の声掛けでがんばれた児童も多かったのではないかと思います。

すいみんは、子どもの健やかな成長のためにはなくてはならないものです。体の面だけでなく、心の安定のためにもすいみんは重要になってきます。今後もぜひ早寝・早起きで、たっぷりすいみんがとれるような工夫をして、健康的な生活を送れるよう引き続きご家庭でもご支援をよろしくお願ひします。

＼ よいうんち、ちゃんと出ていますか？ ／

よいうんち

- バナナのような形
- するつと気持ちよく出る
- あまりくさくない



よいうんちを出すために

- はやねはやおきをする
- あさごはんをしっかりと食べる
- すききらいせず、やさいも食べる
- ひるまに体をよく動かす
- うんちにいきたくなくなったら、がまんをしない.....



わるいうんち

- かたくてコロコロ
- ドロドロ、水っぽい
- おなかがいたかったり、なかなか出なかったりする

