

すくすく いしがわっこ

石川小学校ほけんだより
平成30年10月18日

朝晩は、ひんやりと感じる季節になりました。昼間は気温が上がり、衣服の調節も難しい時季ですね。「ぬぐ」「きる」がしやすい服装と、こまめに天気予報（気温）をチェックして、急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良をしっかりと予防したいですね。

げんき貯金（生活点検） の結果を発表します！！

毎日、規則正しく生活して、

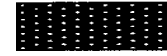
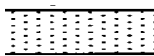
健康で元気に過ごしましょう！



夜ふかし NG
しっかり睡眠とろうね。

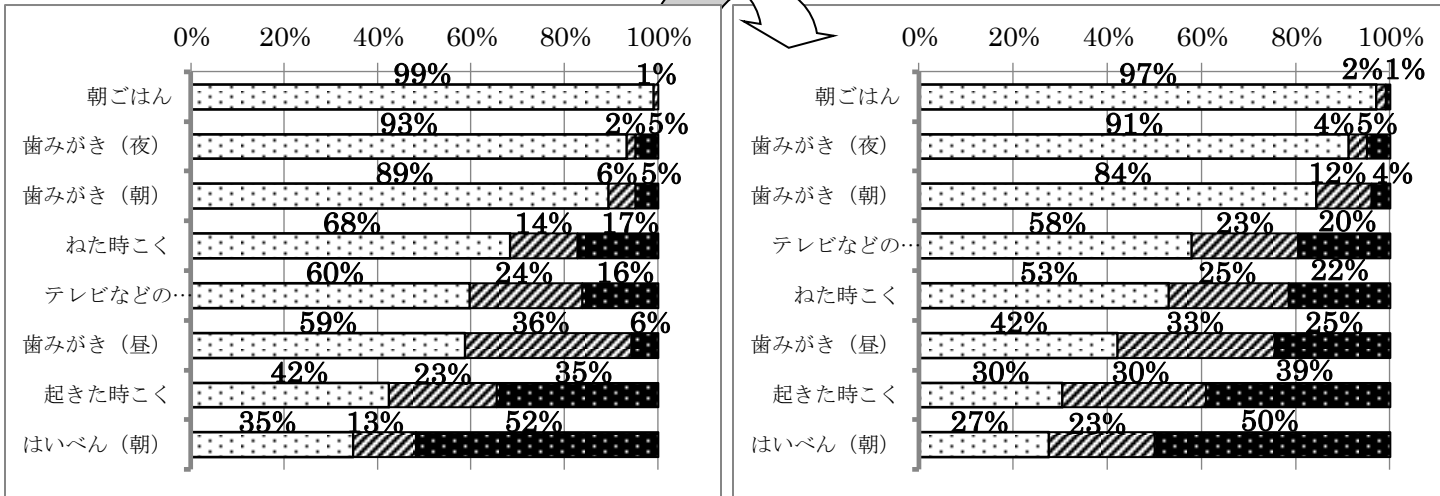
よい生活習慣づくり（げんき貯金）の取組結果を見てみましょう！

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）



<今年5月の生活点検結果(全校)>

<今回8月の生活点検結果(全校)>



8月に取り組んだ元気貯金の結果を発表します。全校の結果や裏面の自分の学年の結果を見ながら自分の生活を振り返ってみましょう。全校のみんながよくできていた順番に見てみましょう！

第1位 朝ごはん 97%⇒ほとんどの人が、毎日朝ごはんを食べることができています。朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなって、一日をすっきり元気にスタートできます。きちんと朝ごはんを食べて生活リズムを整えることは、健康な体づくりに必要です！

第2位 夜の歯みがき 91%⇒毎日〇がついた人が多かったですが、歯みがきをせずに寝てしまう人がいることは気になります。むし歯は寝ている間にできることが多いので、ていねいにみがいてから寝ましょう。また、軽い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけでなく、歯肉の健康にも注目して、気をつけていきたいものです。

第3位 朝の歯みがき 84%⇒朝の歯みがきも、できている人は多かったです。できなかった人は、歯みがきの時間か考えて早起きをするとういでしょう。歯と歯の間や歯と歯茎の境目、噛み合わせの溝は歯垢がたまりやすいところです。歯垢がたまりやすいところに注意してみがきましょう。

第4位 テレビなどの視聴時間 58%⇒1時間を守れた人は58%でした。今後も遊び・運動・学習・読書・家族とのふれあいの時間に当てる時間を増やしましょう。

第5位 寝た時刻 53%⇒点検表を見ると、みんなの睡眠が足りているのか心配です。寝ている間に体が回復したり成長をするので、早めに布団に入るようにしましょう。

第6位 昼の歯みがき 42%⇒5月よりぐんと達成率が下がりました。給食を食べた後、しっかりみがいて歯肉炎やむし歯の予防をしていきましょう。休日も3分間みがきましょう。

第7位 起きた時刻 30%⇒早起きを心がけた人は5月よりも減っていて、達成率はとても低いです。すっきりと目覚めるためには、早寝をしてぐっすり眠ることが大切です。これからは朝は、余裕をもって出かけられるよう、早起きをしよう。

第8位 朝の排便 27%⇒5月より達成率は下がりました。昼間に排便している習慣の人が多く、学習や運動に集中できているのか心配な様子です。朝ごはんを食べた後にしたいのが排便です。腸がよく動くタイミングは、朝起きた後とお腹が空いた後の食事後です。つまり、腸が動くタイミングに合うのが、朝起きた後でありお腹が空いた後の食事後なので、朝ごはんということになります。うんちをしなくても、毎朝トイレに座る習慣をつくってみてくださいね。

早起き、朝ごはん、排便、運動、そして睡眠。生活リズムを整えることで、毎日元気よく、健康に過ごすことができます。「早起きがづらい…」と思ったら、前の日にちょっと早く寝てみましょう。早く起きることで、朝ごはんを食べる時間があります。ゆっくりトイレに入る時間もできます。また、運動すると夜はぐっすり眠れます。こんなふうに生活はつながってできています。これからの寒い時季、風邪など引かないためにも、規則正しい生活をして元気に過ごしていきましょう。

てんけん がつ にち すい
点検は、8月29日(水)からのスタートになりました。
 なつやす あ がくねん せいかつ みだ
夏休み明けだったので、どの学年も生活のリズムの乱れが
 かん けっか
感じられる結果でした。

げんき貯金をふりかえって、今後の生活をみなおしましょう!

【1年生】

ね じかん おそ お じかん おそ
 寝る時間が遅くなったり、起きる時間が遅くなったりすると、体のリズムがくるってしまいます。睡眠不足が続いて、体内時計がくると・・・

- 疲れやすく、体がだるくなる ・イライラしやすくなる
- やる気がでなくなる ・便秘や下痢をする など体や心に影響します。睡眠がたっぷりとれるように、まずは早起きをすることから始めてみましょう。



【2年生】

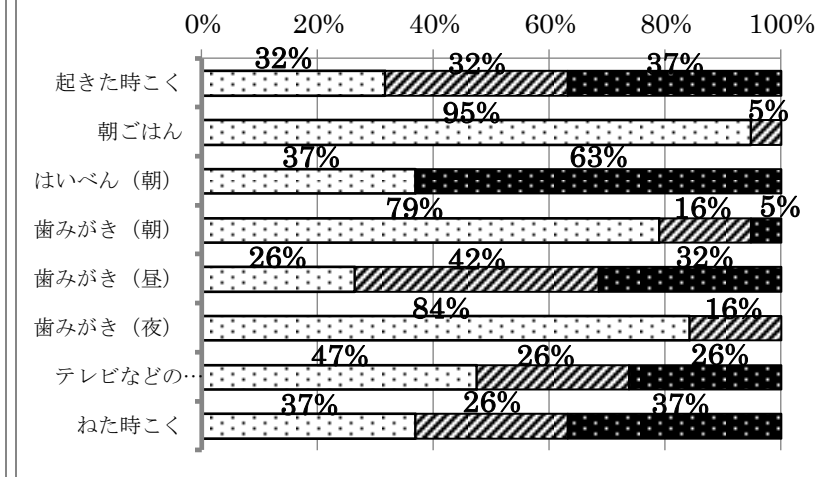
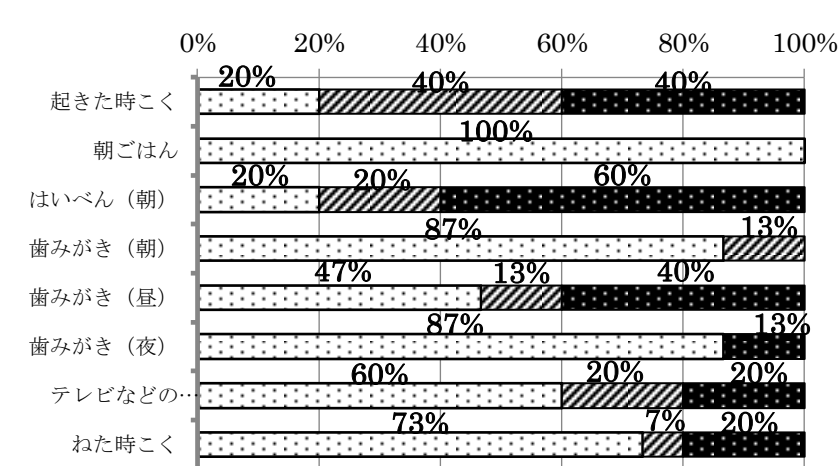
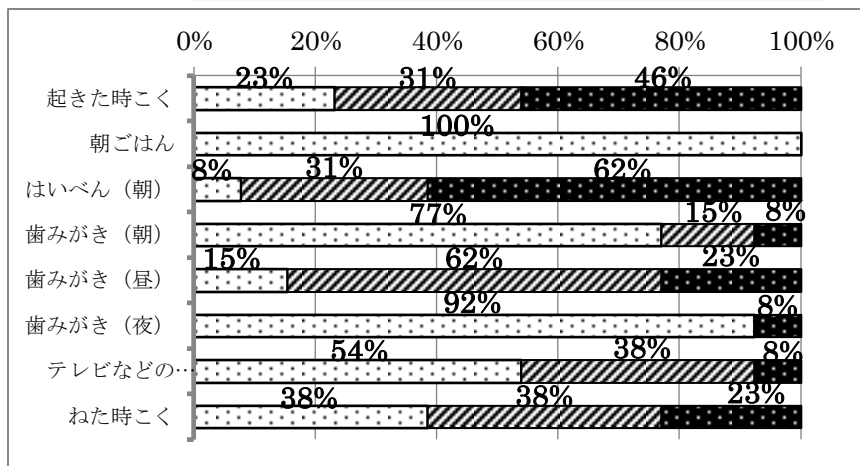
とりくみちゆう あさ ぜんいんた
 取組中、朝ごはんは、全員食べることができていました。朝ごはんは、脳の働きを活発にするという重要な役割があります。1日のスタートに朝ごはんを食べるか食べないかで、やる気や学習成績に違いが出ることもあります。脳がエネルギー不足にならないよう朝ごはんはしっかり食べましょう。



【3年生】

いち かい は まいにちつづ じかん
 1日3回の歯みがきが毎日続けられるように、時間の使い方を考えてみましょう。

おとな は えいきゅうし は か だいじ じき は
 大人の歯(永久歯)に生え変わる大事な時期です。生えはじめたばかりの歯は未完成で、やわらかく、酸に溶けやすいため、むし歯になりやすいです。もう少し、お昼の歯みがきをがんばりましょう。



【4年生】

テレビ・ゲーム・スマートフォンなどの視聴時間は、3時間を超える人もいます。視聴時間を決めて、目にやさしい生活をしましょう。テレビやゲームは楽しいけれど早めに切り上げて、目を休ませることが大切です。



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

【5年生】

5年生は5月に比べると朝の排便とテレビ・ゲーム・スマートフォンなどの視聴時間がよくなっていました。この調子で、取組がない時も健康的な生活を心がけていきましょう。



【6年生】

朝の排便の達成率が低いのが気になります。排便の習慣は、食事のバランスのくずれや生活リズムの乱れ、運動不足などが関係していると言われていので、今後も毎日元気にのびのびと運動したり、早寝早起き朝ごはんをしっかりと食べて、過ごしていきましょう。

