

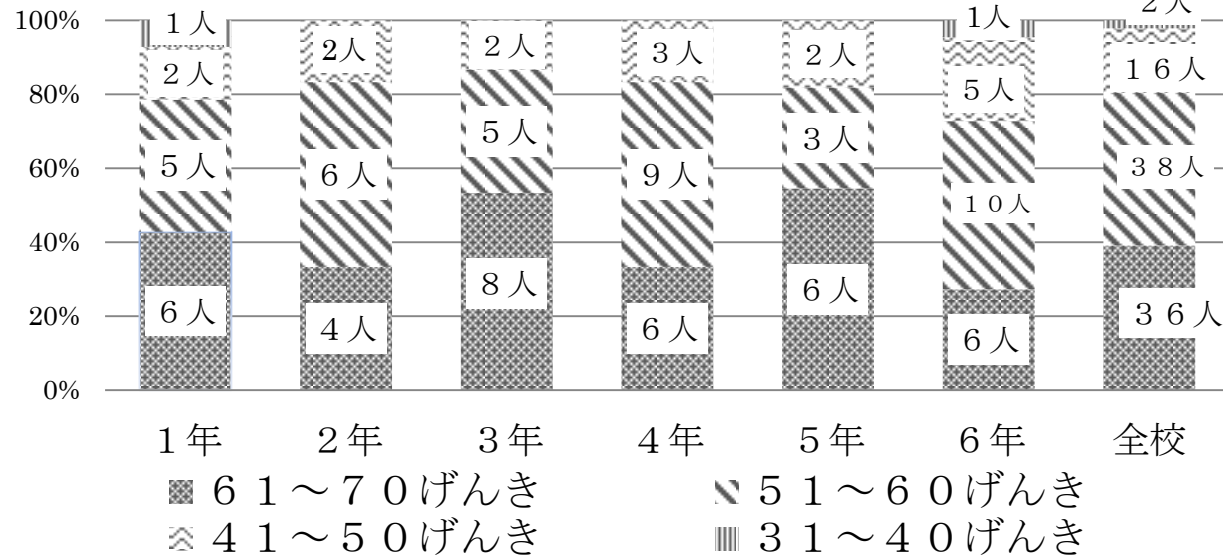
すくすく  
いしかわっこ

石川小学校ほけんだより  
令和元年6月20日

## げんき貯金の結果をお知らせします！

5月に取り組んだ(5月10日から5月16日)げんき貯金の結果を発表します。  
各学年のげんき貯金のげんき集計や全校の集計結果をみながら、自分の生活を振り返ってみましょう！

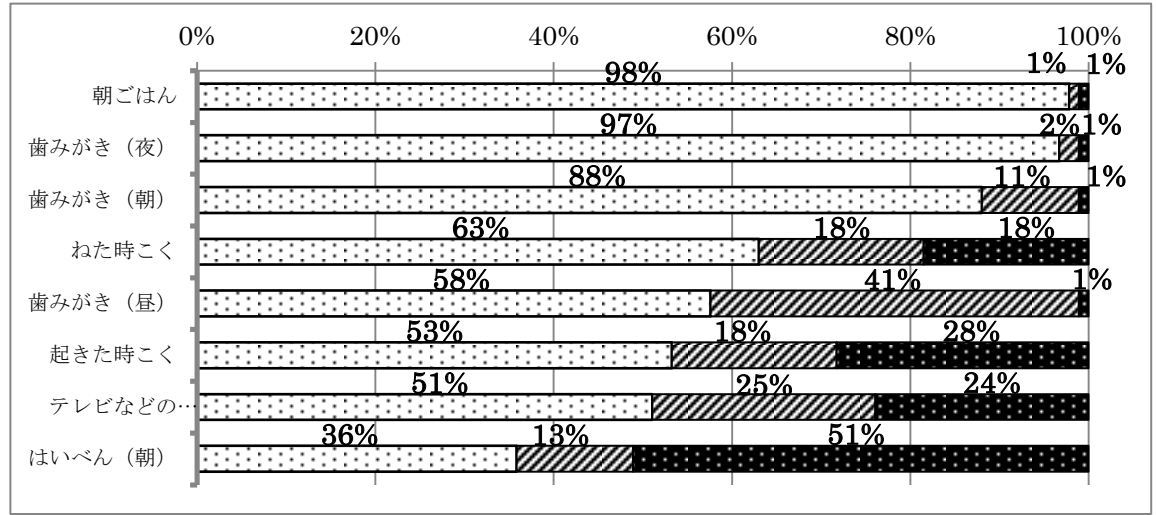
### げんき貯金のげんき集計



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6人でした！！また、61～70げんきを貯めた人は、36人もいました。

朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人には心も体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。ちょっとがんばれなかったかも…という人は、早起きをして、朝日をあびることからはじめてみましょう。体内リズムをリセットすることができるので、日中、元気に過ごせますよ。

## 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98%**

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーを作ってくれるからです。また、胃腸を刺激して排便(うんち)をうながします。ゆとりを持って起床し、ゆっくり朝ごはんを食べる生活を送れるようにしたいものです。

みなさんは、家族と一緒に食事をとっていますか？親子やきょうだいを結びつける、大切な心の交流の機会です。家族で楽しみながら朝ごはんをとりたいですね。

**第2位 夜の歯みがき 全校平均97%**

**第3位 朝の歯みがき 全校平均88%**

歯をみがかないと、歯に白いあるいは黄色くにごった少しネバネバしたものがつきます。これが「歯こう」です。歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌を増やすだけでなく、ほかの細菌もくっついて仲間を増やしていきます。そして、その細菌の中には、歯ぐきが赤く腫れたり、血が出たりする「歯肉炎」の原因となる細菌もいます。

毎日この調子でしっかりと歯をみがいて「歯こう」を落とし、むし歯や歯肉炎を予防していきましょう。