

だい い はやね ぜんこうへいきん
第4位 早寝 全校平均63%

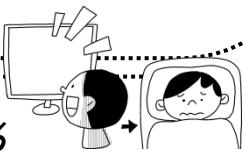


達成率は、63%に下がります。特に、休日前や休日に遅くなる傾向が見られます。

早寝をしてよくねむると、いいことがたくさんあります。

- 体のつかれがとれます。
 - 骨や筋肉を発達させる成長ホルモンはすいみん中にたくさんあります。
 - 病気に対する抵抗力が強くなります。
 - 心が落ち着きます。すいみんが不足すると気持ちのコントロールができにくくなります。
 - 脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記憶します。
- 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。

だい い しちやうじかん ぜんこうへいきん
第7位 テレビなどの視聴時間 全校平均51%



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たようです。

夜暗くなると、脳からねむりに誘う物質「メラトニン」が出てねむくなります。しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。寝る前には、できるだけ強い光を見ないようにできるといいですね。

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。

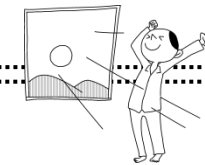
5月のげんき貯金へのご協力、本当にありがとうございました。おうちの方の声掛けでがんばれた児童も多かったのではないかと思います。

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。今後も家族みんな健康な生活を送れるよう引き続きご支援をよろしくお願ひします。

だい い ひる は ぜんこうへいきん
第5位 昼の歯みがき 全校平均58%



休日の歯みがきはなかなか難しいですが、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。「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけなので、歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて動かして、みがき残しのないようにしたいものですね。歯科検診の結果で異常があった人は、早く歯医者さんへ行って治療をはじめましょう。



だい い はやお ぜんこうへいきん
第6位 早起き 全校平均53%

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)に設定しています。1週間を通して起きることができた割合は低いですが、全体を試してみると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に、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。朝早く起きて、規則正しく毎日を生生活することが健康につながっていきます。

だい い あさ はいべん ぜんこうへいきん
第8位 朝の排便 全校平均36%

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%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はトイレでしばらく挑戦をしてください。

健康的な「バナナうんち」を出すには、野菜、海藻、果物など食物せんいの入った食品を毎日食べましょう。また、うんちをしっかりと出すには、おなかの筋肉をきたえることが大切です。日頃の運動の中で少しずつきたえましょう。

