

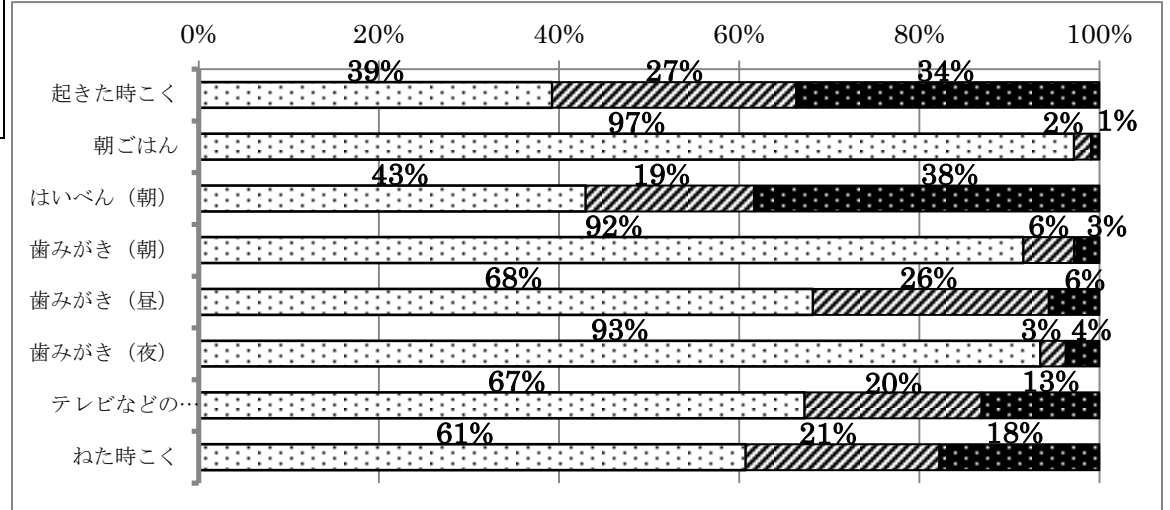
すくすく
いしかわっこ

石川小学校ほけんだより
平成29年6月29日

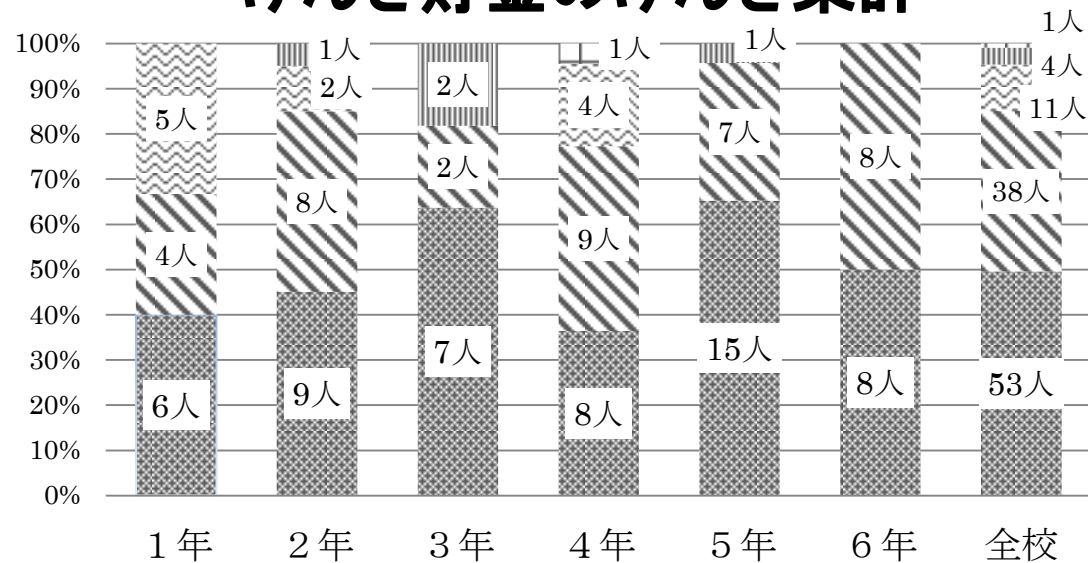
全校の集計結果をよくできていた項目順でお知らせします！！

げんき貯金の結果を見てみましょう！

6月に取り組んだ(5月31日から6月6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



■ 61~70げんき
▲ 41~50げんき
⊥ 21~30げんき
▽ 51~60げんき
▨ 31~40げんき



第1位 朝ごはん! 全校平均97%

ほとんどの児童が朝ごはんを毎日食べていました。赤・黄・緑の栄養素がそろった朝ごはんを食べると、脳と体にエネルギーが補給されて、いきいきと活動ができます。朝ごはんの栄養は、熱中症を予防します。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。

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92%
第4位 昼の歯みがき 全校平均68%



ほとんどの学年で、昨年度よりも歯みがきできた人が増えました。お昼に歯みがきをする人も増えましたね! 3分間みがくためには…と時間を意識して過ごした人も多かったようです。すばらしいです。
食べた後には、しっかりと食べカスをとっておくことが大切です。特に、生えただばかりの永久歯は、むし歯になりやすいので、丁寧に3分間の歯みがきをして、これからも歯と口の健康を守りましょう。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。

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。げんき貯金がパーフェクトだった人は、全校で10人でした!! 昨年度よりも増えました!

また、61~70げんきを貯めた人は、全校で53人です。規則正しい生活ができた人が多かったですね。

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、生活リズムを整えて過ごしていくことはとても大切です。生活リズムをくずさないよう、早寝・早起きで朝ごはんをしっかり食べて、元気もりもりで過ごしてほしいですね。