

てんけん 点検は、8月30日(水)からのスタートになりました。生活のめあてを意識して規則正しく過ごせた人はすばらしい！！

げんき貯金をふりかえってみましょう！

【1年生】

5月の取組よりお昼の歯みがきをした人が増えました。この調子で、食べた後は、歯みがきをしてむし歯を予防していきましょう！
昼間のうちに運動をしたり、たっぷり遊んでおくと、夜は早い時間に眠くなり、ぐっすり眠ることができます。



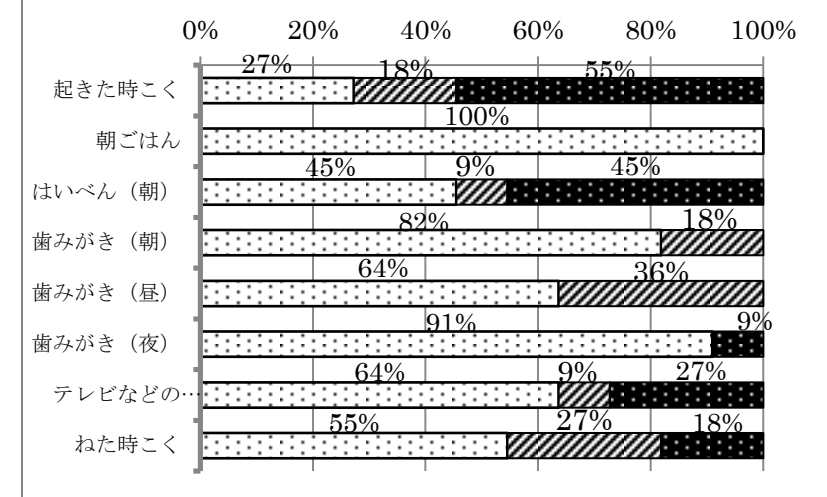
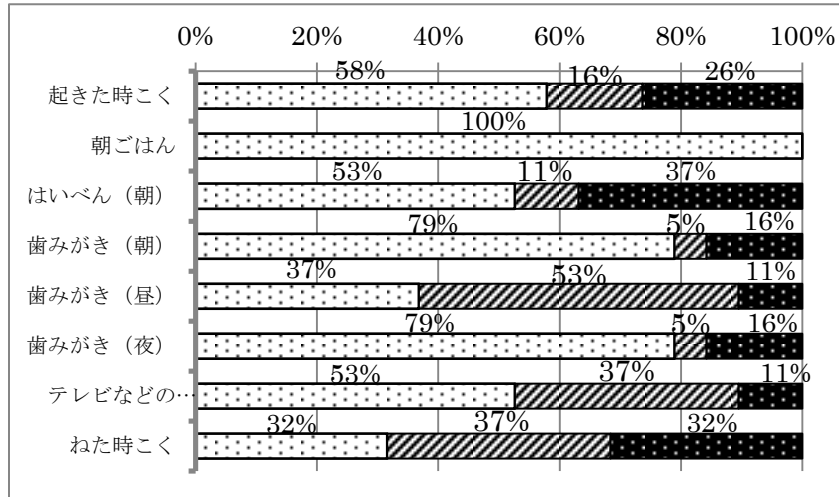
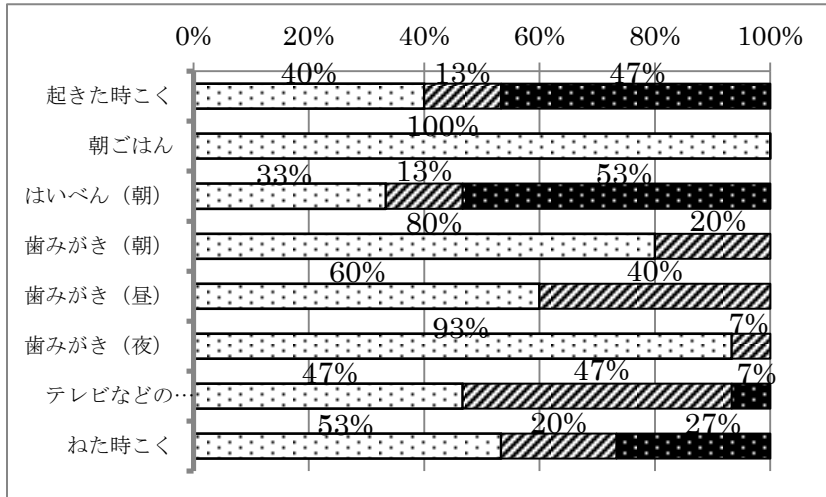
【2年生】

5月より早く起きて、朝にゆとりができた人が増えていました。そのためか朝の排便の達成率がぐんと上がっています。理想的なうんちを出すためには、野菜や豆、きのこなど食物繊維の多いものを中心に食べたり、朝ごはんをしっかり食べたりすることが大切です。



【3年生】

夜の歯みがきは、ほとんどの人ができていました。これからも、3分間ていねいにみがきましょう。朝ごはん、朝の排便をしっかりするために、朝はゆとりを持って起きるようにしましょう。



【4年生】

5月に比べると早起きができたと増えています。朝の排便、お昼と夜の歯みがきの達成率もよくなりました。元気ポイントが増えた人も多くなりました！



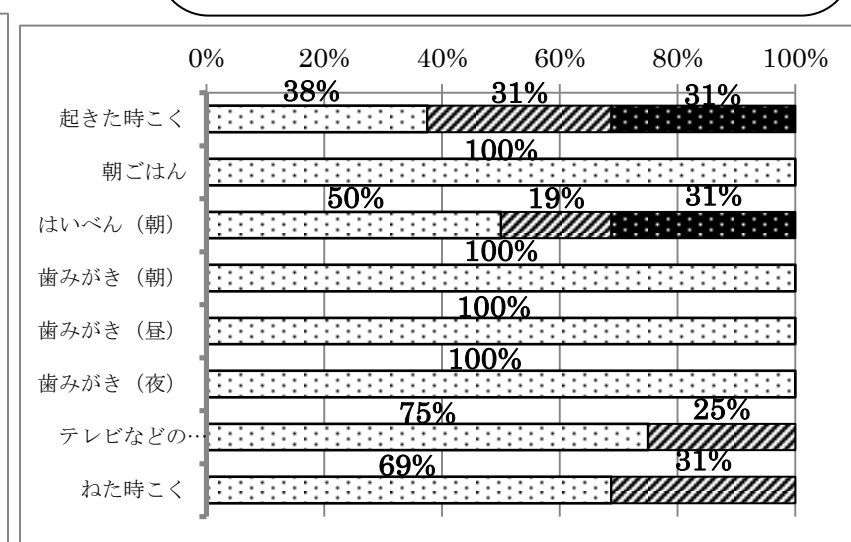
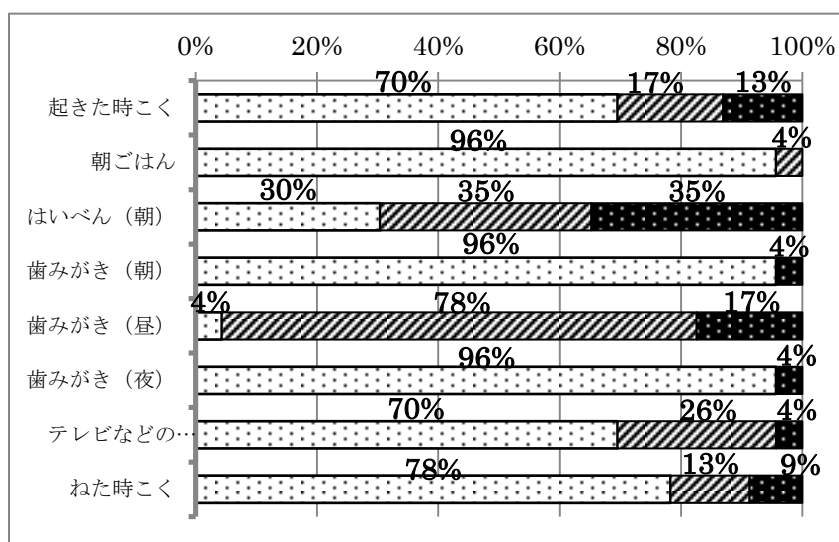
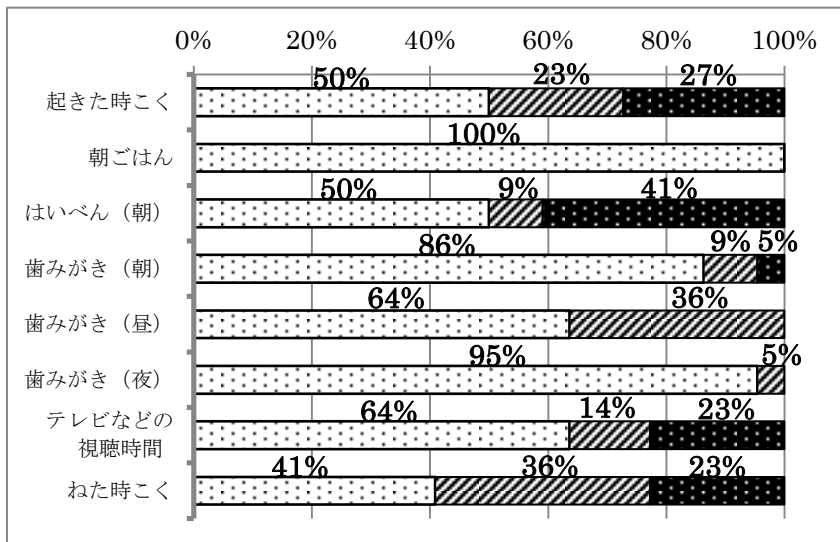
【5年生】

5年生はテレビの時間をよく守って、全体的によい生活習慣を送っていました。社会見学があり、お昼の歯みがきが残念な結果でしたが、今後も健康的な生活をしていきましょう。



【6年生】

修学旅行を見据えて、早寝早起きを心がけて取り組めていました。朝の排便も5月の取組よりもよくなっていました。歯みがきは、朝・昼・夜とも100%の達成率で、さすが6年生ですね。今後も基本的な生活習慣を送って、毎日元気にのびのびと過ごしていきましょう。



すくすく いしがわっこ

石川小学校ほけんだより
平成29年10月13日

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋...といわれるように、何をするにもとても過ごしやすい時季になりました。行事もたくさんありますが、自分らしく充実している秋を楽しみましょう。

明日は、マラソン大会です。早めに寝て体調を万全に整えて登校しましょうね。

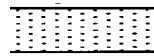


いつでも早寝早起きを
心がけよう!

げんき貯金 (生活点検) の結果から...

よい生活習慣づくり (げんき貯金) の取組結果

毎日できた
(まるが6~7つ)



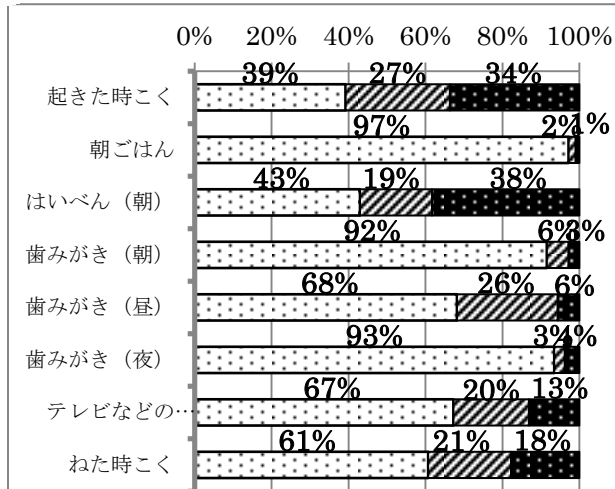
ほとんどできた
(まるが4~5つ)



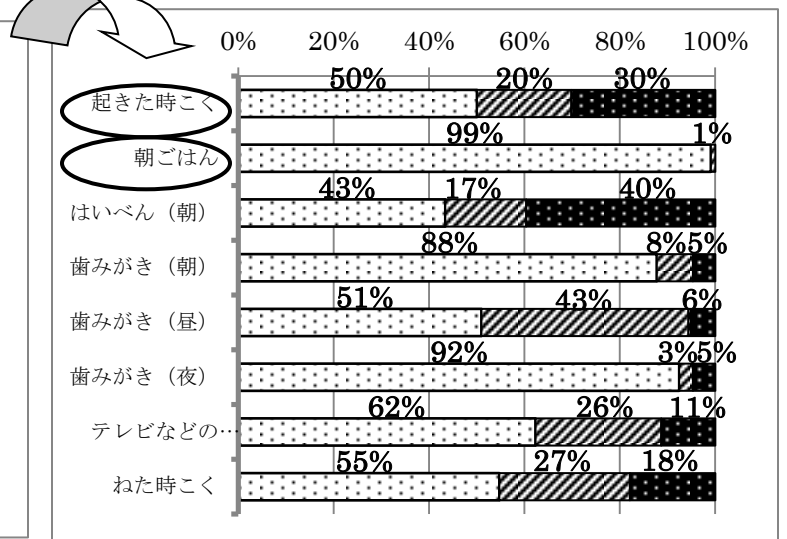
あまりできなかった
(まるが0~3つ)



<今年5月の生活点検結果(全校)>



<今回9月の生活点検結果(全校)>



9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。夏休み明けでしんどかったでしょうが、5月の結果と比べると起きた時刻はすいぶん改善していましたね。みなさん、すいみんはたっぷりとれていますか??

よくできていた順番に見てみましょう!

- 第1位 朝ごはん 99%**⇒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。1日を元気に過ごすための最初のエネルギーです。朝ごはんをしっかり食べて、元気モリモリで過ごそう。
 - 第2位 夜の歯みがき 92%**⇒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。
 - 第3位 朝の歯みがき 88%**⇒朝の歯みがきも、できている人が多くなりました。できなかった人は、歯みがきの時間も考えて早起きをするとういでしょう。
 - 第4位 テレビなどの視聴時間 62%**⇒1時間を守れた人が62%もいました。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ましょう。
 - 第5位 寝た時刻 55%**⇒寝ている間に体が回復したり成長をするので、早めに布団に入ることが大切です。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。
 - 第6位 昼の歯みがき 51%**⇒5月よりもぐんと達成率が下がりました。朝、昼、夜の1日3回の歯みがきで歯肉炎やむし歯の予防をしていきましょう。
 - 第7位 起きた時刻 50%**⇒すっきり早起きを心がけた人は5月よりも増えましたが、達成率はまだまだ低いです。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。これからも朝、余裕をもって出かけられるよう、早起きをしていきましょう。
 - 第8位 朝の排便 43%**⇒5月と達成率は同じでした。まだまだ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ないのか心配な様子です。
- よい生活リズムで過ごすためには、普段から自分で時計を見て過ごすことが大切です。早寝早起きをするためには、学校から帰ったらどんなふうにごく早く寝て過ごすか考えて計画的に過ごしましょう。これから寒い時季、風邪など引かないためにも、睡眠をたっぷりとって元気に過ごしていきましょう。



保護者の方へ げんき貯金へのご協力、ありがとうございました!
お子さんの健やかな成長のために今後もよろしくお願いします!



小学生時期のすいみんは、とても重要!
寝ている間に出る「成長ホルモン」が、骨や筋肉に働きかけて、身体をつくりあげてくれます!