

ほけんたん10月

京丹後市立丹後小学校
保健室
令和3年9月30日(木)

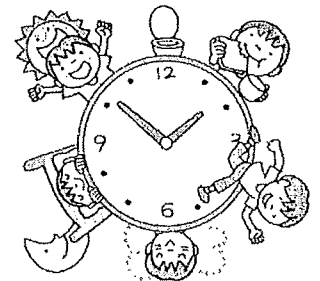
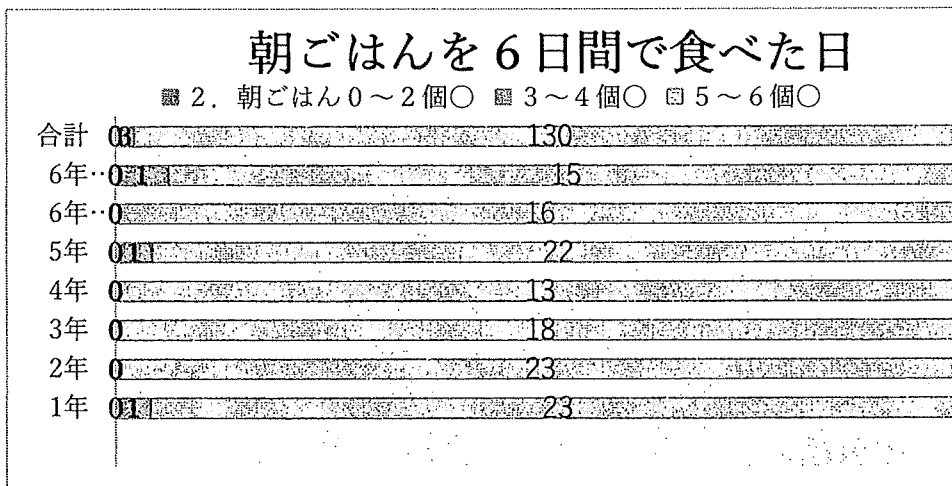
暑さがようやくおさまってきました。朝・夜は涼しくなりましたね。10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服にかわっていきませんが、その日の気温や体調に合わせて着るものを調節しましょう。秋風が心地いいので、からだを動かしたり、新しいことを始めるのにもぴったりの季節です。実り多い秋となりますように・・・。



【生活点検結果から】朝ごはん・排便・早寝早起き・テレビ・ゲームの時間

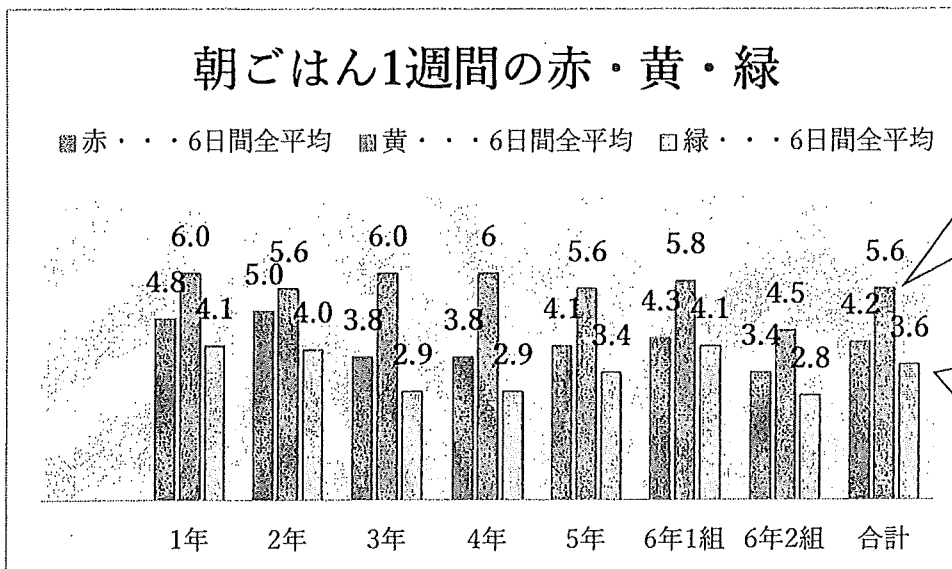
2学期はじめに、学校生活がスムーズにスタートできるように生活点検を実施しました。今回は「朝ごはんとうんち」について、特に詳しく記入してもらいました。結果を少しずつ紹介していきます。

～朝ごはん編～



みんなが、毎日朝ごはんを食べています。中には、体調不良でお休みをして食べられなかった人がありましたが、ほぼ100%に近いです。

朝ごはんの内容をみると・・・



朝ごはんに黄色の食べ物（エネルギーになるもの）を食べている人は多かったです。黄色だけは！ということが読みとれます。

黄に比べると、赤や、緑はそろえにくいようですが意識されていました。毎日・赤・黄・緑を食べている人が全校で36人ありました。

おうちの人からの応援メッセージ ありがとうございます。一部を紹介します。

朝ごはんをしっかり食べるきっかけになりました。友だちと遊べない中、テレビ・ゲームの時間が2時間なのはなかなかでした。でも守れたね。

いつもより品数を食べようと意識している様子でした。親も忙しさはありましたが朝ごはんの準備をがんばりました。

毎日しっかり食べて元気もりもりだったね！もうすこし野菜がとれるようにお母さんもがんばるね。

土曜日、朝ごはんを作ってくれてありがとう！3色意識してえらい！苦手な野菜もあるけれどこれからもバランスを意識して食べようね！

中々、朝ごはんが、パンから抜け出せませんでした。

毎日うんちが出ていないことを知りました。色々と食べてもらいます。

次回以降も、朝ごはんの内容とうんちの関係、テレビやゲームと早寝の結果についてお知らせしていきます。

ほけんぎょうじよてい
10月の保健行事予定

まえ
マラソン前
けんこうそうだん
健康相談

10月1日(金) 13:30~希望者

※マラソン大会が13日(水)に延期になり日程変更しています。

けんじょう
検尿

10月 5日(火)・予備日 6日(水)

けんじょう
検尿2次

10月21日(木)・予備日 22日(金)

しりょくけんさ
視力検査

10月1日(金) ②1年 ③2年

10月4日(月) ②3年 ③4年

10月5日(火) ②5年 ③6-1 ④6-2



よてい 予定してました しかけんしん あき 歯科検診(秋)については今年度については実施しませんのでご了承ください。