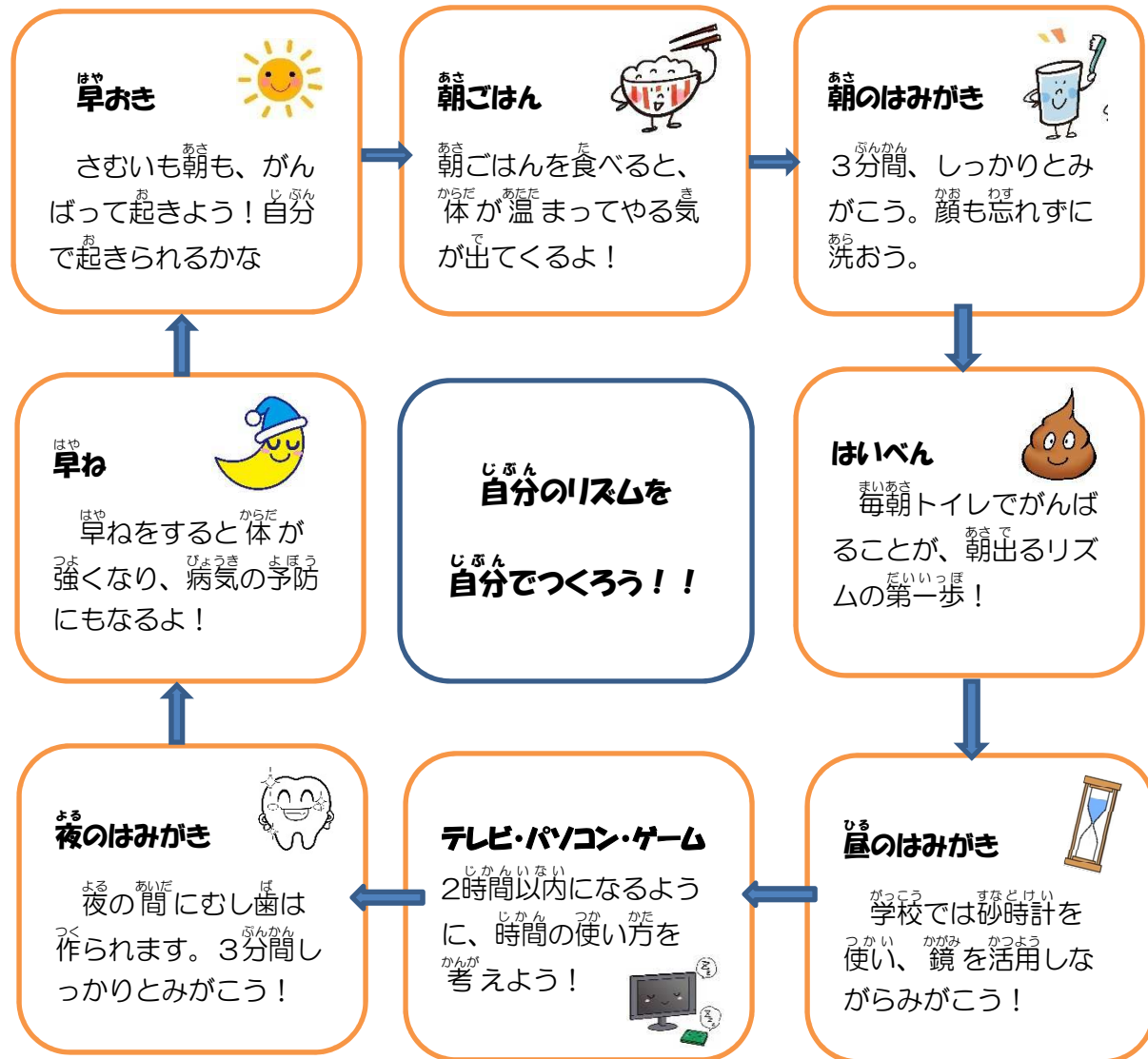




令和3年1月12日
京丹後市立宇川小学校
保健室

新しい年が始まりました。元気にがんばる1年にするためにまず、生活リズムを冬休みのリズムから学校のリズムへ切り替えていきましょう。これからが冬本番です。寒さに負けない体を作りましょう。



3学期スタート！げんき貯金に取り組もう！

期間：1月13日（水）～1月19日（火）

今年度最後のげんき貯金です。1・2学期に×がついていた項目は何でしたか？
今回のげんき貯金で○がつけられるように頑張りましょう！

2学期、一番○が多かった項目は・・・朝ごはん

どの学年もほぼ100%に近い結果でした。朝のスタートがとても大切です。



朝ごはんをもりもり食べて元気な一日を過ごせるようにしましょう。

2学期、一番×が多かった項目は…はいべん

全校の達成率は72%。学年により大きく差がある結果でした。さらに、朝に出ているのはどの学年も50%以下、なかなか朝出にくい傾向がありました。



うんちを出やすくするためには、どうすればいいんだろう？

◎1日3食、よくかんで食べる。野菜、豆、いも、海そう、果物を食べる。



◎発酵食品を食べる(ヨーグルト、チーズ、みそ、つけ物など)

◎朝起きた時にコップ1杯の水をのむ。お腹に「の」の字マッサージをする。

◎朝ごはんの後、トイレでがんばるくせをつける。5分早おき

をして時間をつくる。

◎早ねをすると、朝にうんちが出やすい。



保護者の方へ

毎学期、げんき貯金の取組へのご協力をありがとうございます。
今年度最後のげんき貯金となりました。お忙しい中とは存じますが、お子さんが健康的な生活習慣を身につけられるよう、サポートをよろしくお願いします。

