

ほけんごより

平成28年9月5日
久御山町立佐山小学校
保健室

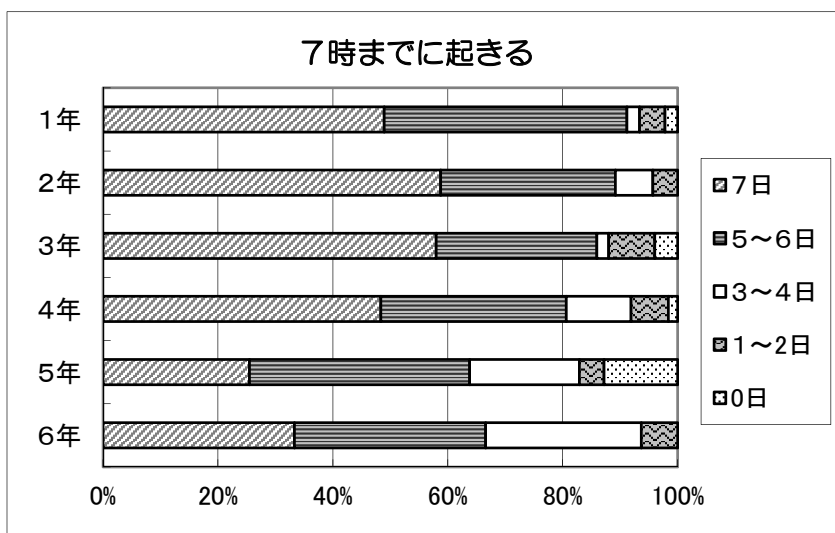
※おうちの人とよみましよう!



1学期の生活点検(6/27~7/3)の結果から その1

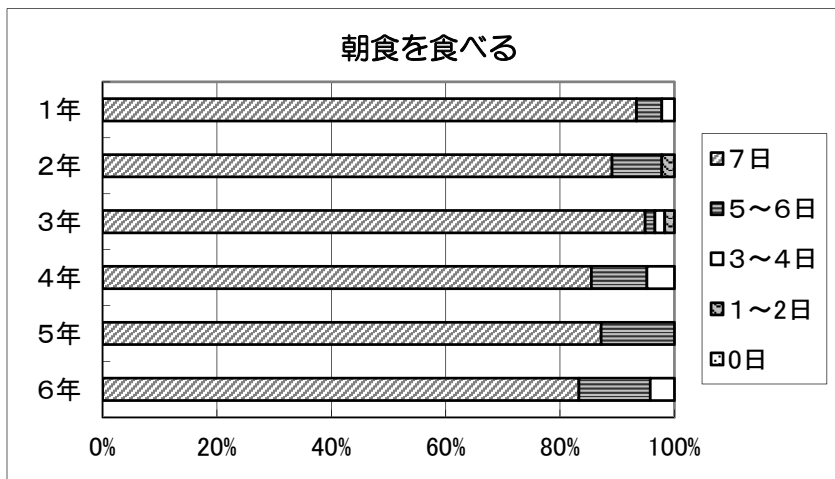
1学期の終わりに行った「生活点検」のまとめです。取り組んだ7日間のうち、目標を達成できた日数をグラフにしています。全学年とも、決めた目標に向けてがんばって取り組んだ人が多かったように思います。

さあ、2学期がスタートしました。今日から始まる2学期の生活点検をうまく活用し、基本的な生活リズムを作っていきましょう。まだまだ暑い日が続く中で運動会の練習も本格的に始まってきます。疲れを次の日に残さないように「早寝・早起き・朝ご飯」など意識して取り組んでみましょう。



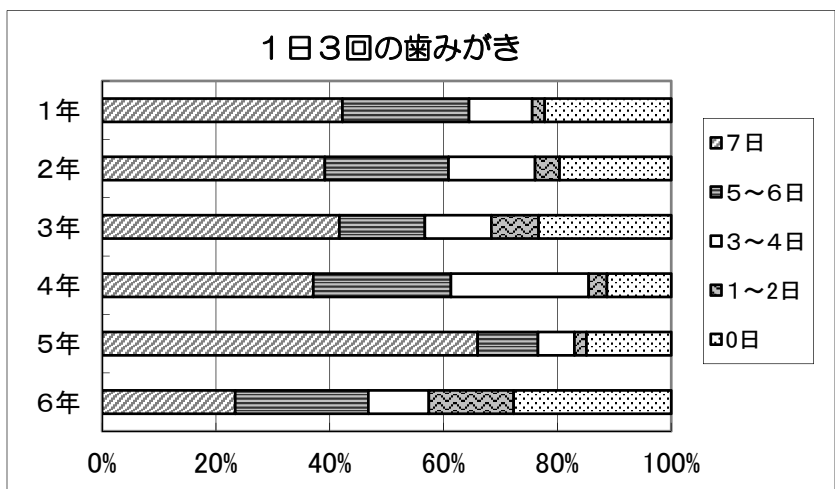
全体的に7時までに起きている人が多いですが、高学年になるにつれて7時以降に起きている人が増えています。

寝る時間が遅いと、朝起きられなくなります。朝食、歯みがき、トイレに行く時間を作るためにも早く起きる習慣をつけてほしいと思います。



約9割の人が毎日朝食を食べてきています。「朝ご飯を食べると、元気が出た」と感想に書いてくれた人もたくさんいました。

朝食は、朝起きてからお昼までの学習や運動のエネルギーのもとです。途中でエネルギー切れにならないように、しっかり食べてきましょう。



「食べたらみがく」「毎食後、1日3回みがく」習慣がついていない人が多いことがわかりました。

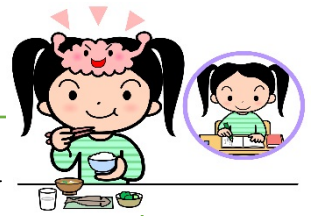
1学期の歯科検診で、歯垢や歯肉炎といわれた人が多かったですが、軽度の歯垢や歯肉炎は歯みがきで改善され予防できます。

「食べたら歯みがき」を意識していきましょう。



※残りの3項目のまとめは次号に掲載します。

～みんなの反省・感想、おうちの人からのコメント～



10時に寝て7時に起きたら、すごく気持ち
が良くて元気だった。(6年)

ときどき朝歯みがきをするのを忘れたけ
ど、時間を決めたらほとんど歯みがきがで
きた。(4年)

土、日の昼の歯みがきをがんばりたい。
(5年)

朝にうんちが出るようにトイレにすわるよ
うにした。(3年)

テレビやゲームの時間を守れるよう
にがんばった。(2年)

テレビを見なかったらけん玉が上手
になりました。(1年)



朝ごはんを毎日食べてうれしい。(2年)

(がんばったことは)夜、ねむくなるまえには
みがきをした。(1年)

体が大きくなるためには、眠るっ
てことが大切です。もう少し早く
寝てほしいな。(6年保護者)

朝、なかなか起きられないの
が気になります。自分でリス
ムを作ろう。(6年保護者)

自分から進んで歯み
がきができました。
目指せ！虫歯ゼロ！
(5年保護者)

毎日一生懸命取り組んでいました。こ
れから点検がなくなってもこの調子で
がんばってほしいです。(5年保護者)

うんこが少しずつ朝
に出せるようになり
よかったです。
(4年保護者)

テレビを見る時間を減
らして早く寝てくださ
い。歯みがきめんどく
さがらず、しっかり！
(4年保護者)

寝る時間がとても遅くなっ
てしまいました。親の都合
で遅くなってしまった日も
あるので気をつけたいと思
います。(3年保護者)

意識して取り組んでいたの
で、普段と比べて早寝早起
きができていました。よく
がんばりました。
(3年保護者)

私も生活の中で変えてい
かなければならないこと
がたくさんあると思いま
した。(1年保護者)

休みの日も9時まで
に寝られるように声
かけたいです。
(2年保護者)

自分で時計を見て目標に向かっ
て生活していてとてもよかったです。
これからも時間を守って
生活してほしい。(2年保護者)

家に帰るのが7時前なの
で、9時までに寝るのは
難しかったです。少しで
も早く寝ようがんばりま
した。(1年保護者)