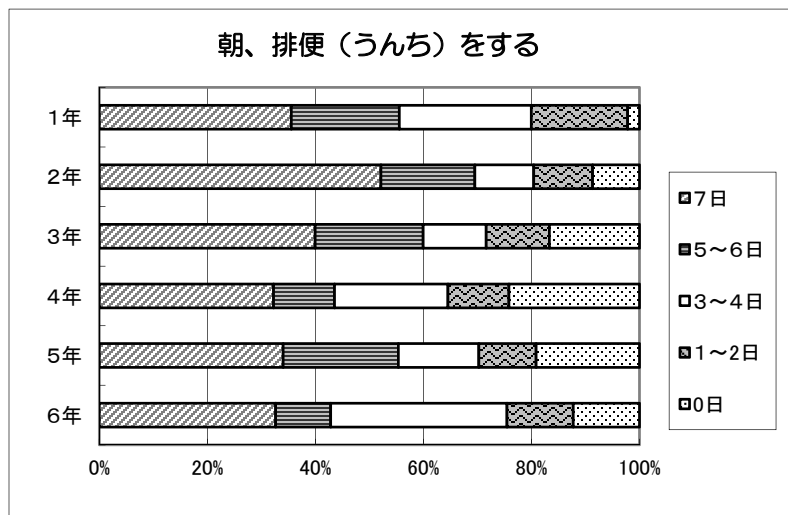


# ほけんごより

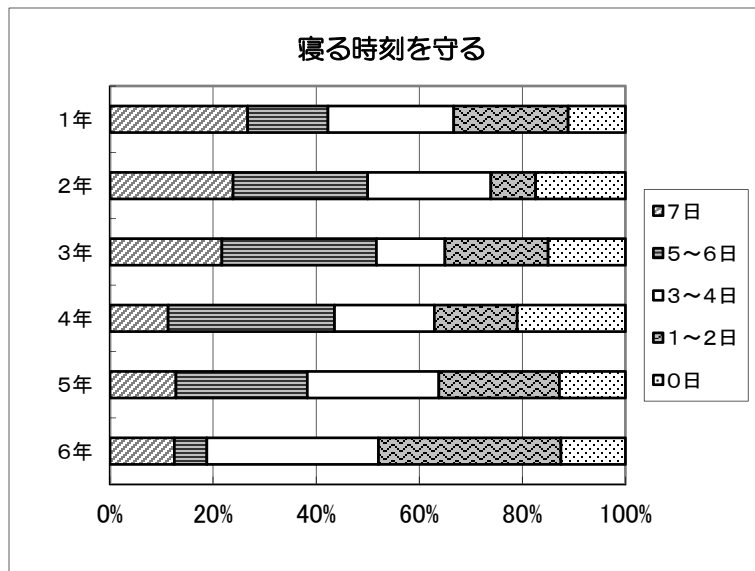


平成28年9月7日  
久御山町立佐山小学校  
保健室  
※おうちの人とよみましょう！

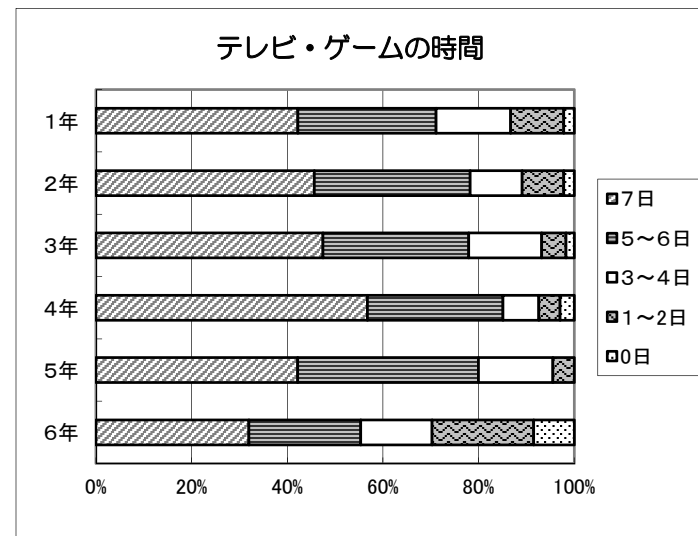
## がっき せいかつてんけん 1学期の生活点検 (6/27~7/3) の結果から その2



朝に排便(うんち)をする習慣がついていない人が多いです。特に6年生においては、低い割合となっています。排便は十分な睡眠時間、食事、運動などの生活リズムと関係しています。朝食後、うんちが出そうになくともトイレに行く習慣をつけることも大切です。



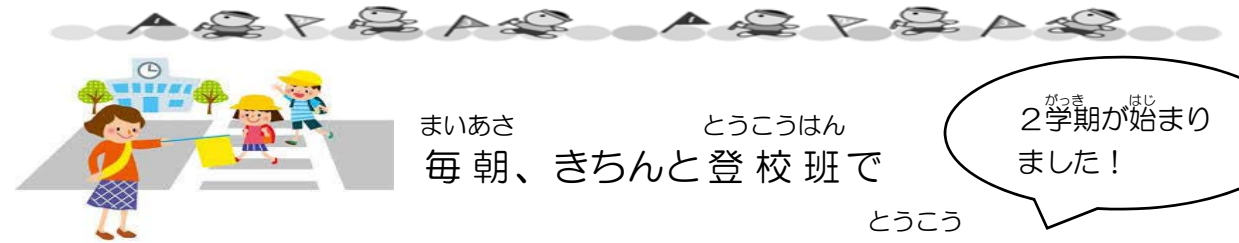
低学年は9時まで、中学年は9時半まで、高学年は10時まで寝るように目標をあげました。睡眠は、疲れをとり体の免疫力を高めたり病気にかかりにくい体をつくるためにも必要です。また、学習したことが記憶として残るのも睡眠中といわれています。十分な睡眠をとることは、やる気や集中力も高まり学力アップにもつながります。



テレビ・ゲームあわせて2時間までが目標でした。テレビをつけたらずっと見るのではなく見る番組を決めたり、ゲームも30分したら10分休憩するなどルールを決めておくことも大切です。



また、高学年ではスマートフォンを使用してゲームやラインなどをする時間も長くなっている人もいます。スマートフォンやパソコンなどの使用についても家庭で十分に話しあってルールを決めてほしいと思います。



まいあさ とうこうはん  
毎朝、きちんと登校班で

2学期が始まりました！

とうこう  
登校できていますか。

集合場所では班の人に、元気な声であいさつしましょう。  
出発時刻におくれないように集合しましょう。  
班長さんの後ろをきちんとならんで歩きましょう。

皆さんが登校班で集団登校することで、車やバイクの人たちも、より気をつけて走ってくれています。班でしっかりまとまって歩きましょう。

※班長さん 毎日安全に気をつけながら連れてきてくれてご苦労さま。  
副班長さんと声をかけ合って、協力して連れてきてください。

