

ほけんだよ9月

京丹後市立丹後小学校 保健室 令和4年9月13日(火)

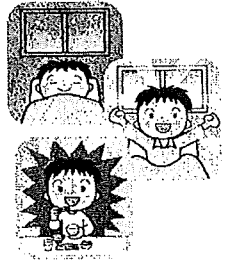
～パワーアップ週間の結果から～

早起きや朝ごはんはとても良い結果でした。7時という設定だったためか、ほとんどの人が毎日〇でした。朝ごはんもほぼ毎日みんなが食べることができていました。

どの学年も課題は・・・第一に朝の排便！先日もおなかが痛くて保健室で休んでいた人があります。朝ごはんは食べているし、7時までに起きているけど・・・。

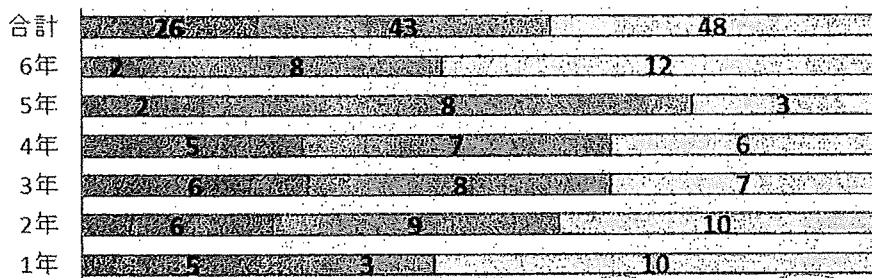
うんちが朝、出ない要因は何でしょうか？

時間の余裕を持つためにもう少し早く起きる、朝ごはんに汁物や野菜を加える、軽くマッサージや運動をする等、自分にできることから始めてみましょう。

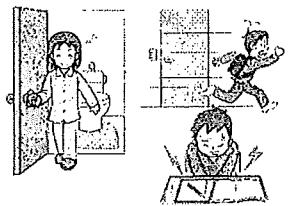


5日間のうちうんちが出た日

■ 3. 排便0～2個〇 ■ 3～4個〇 ■ 5個〇

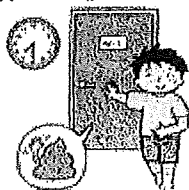


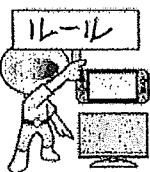
★毎日〇がついた人は全校のわずか41%。
★〇が0～2個と一週間ほとんど出ていない人が22%



【おうちの方から応援メッセージ】
規則正しい生活ができたと思います。排便習慣が身につくとよいなと思います。朝、トイレに座って頑張ってみましょう。(低・保護者)

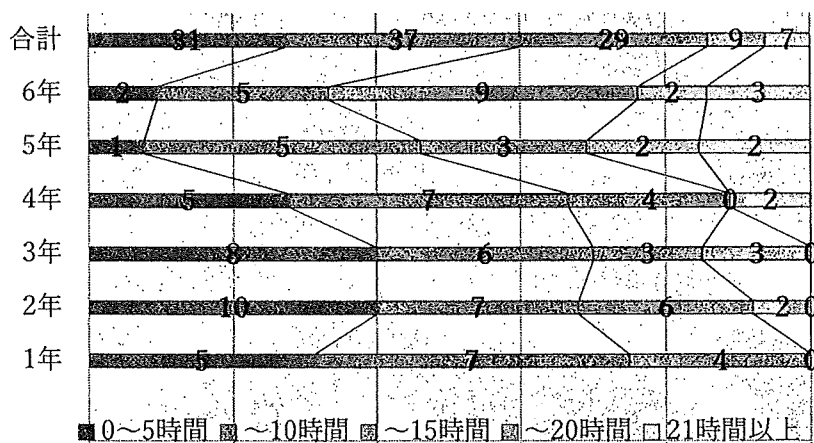
【おうちの方から応援メッセージ】
身体を作るのは、食事・睡眠・運動です！！しっかり食べて下さい。いっぱい食べないと強くなりません。元気な身体は心も大切です。笑顔で毎日過ごしましょう。(高・保護者)





ルール 学年が上がるほど早寝やゲームの時間が遅く、長くなる、丹後っ子の生活が見えてきました。テレビやゲームのルールを家族で話し合い決めましょう。

5日間のゲームの時間



5日間で10時間まで(1日2時間まで)におさめている人が全校の60%!
低学年ほどその割合が高く、学年が上がるにつれて10時間以上の割合がアップ↑しています。

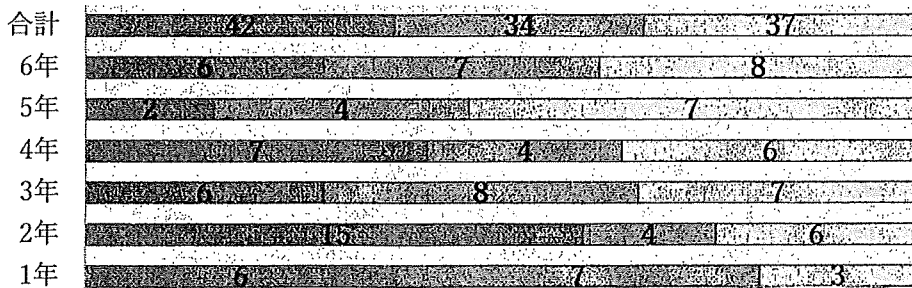


早く寝られるようにお手伝いもしてくれて感謝いっぱいです。テレビ・ゲームもあまりせず妹とあそんでくれます。この調子でこれからも過ごそうね
(低・保護者)

【おうちの方からの応援メッセージ】
規則正しい生活ができたかな?早寝は毎日できると良いね。テレビ等の(土)の7時間にはびっくりしています!!テレビのつけっぱなしは父、母も気をつけます。(高・保護者)

早寝が守れたか?

■ 5. 早寝0~2個 ■ 3~4個 ○ 5個○



低学年の9時がおうちの方の仕事の都合でなかなか難しいようです。5個○の児童は少ないですが、9時過ぎや9時半までには寝られている様です。

寝ようねと言ってから本を読んだりしていたらつい遅くなってしまうね。ごめんね。お母さんたちも早くできるようにがんばります。(低・保護者)

