

ほほえみ



平成28年8月29日

富加小 保健室

生活リズムチェックを行います！

長かった夏休みも終わり2学期が始まりました。夏休みの間だらだらと過ごし、いざ学校が始まると「なんだか体がだるいなー。」なんて人はいませんか？夏休みのだらだら生活を切りかえて、規則正しい生活をする事で、体の調子を取り戻すことができます。

生活リズムチェックを配りますので、それを使って、規則正しい生活を取り戻し、2学期も元気いっぱい勉強に運動に励んでください。



生活習慣アンケートの結果

6月に行った生活習慣アンケートの結果から、富加小のみんなに頑張ってもらいたいこと4つを伝えます。

その1 十分な睡眠をとること

＜おすすめおやすみタイム＞

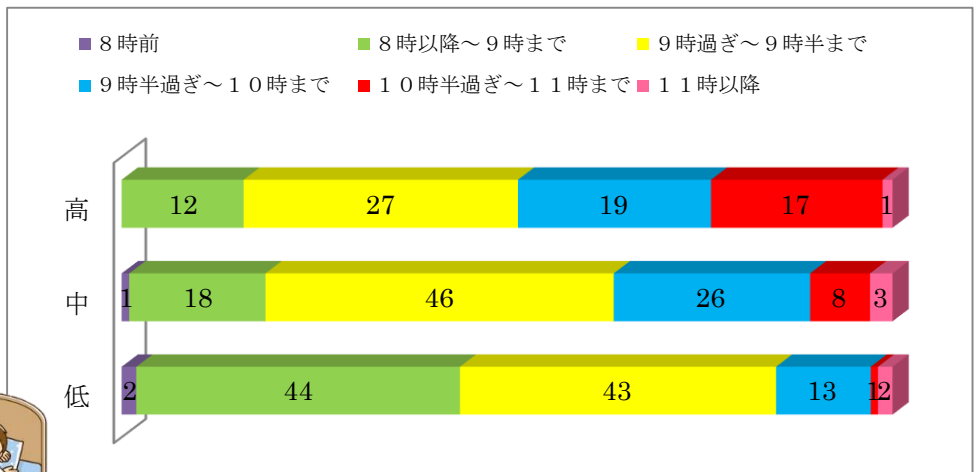
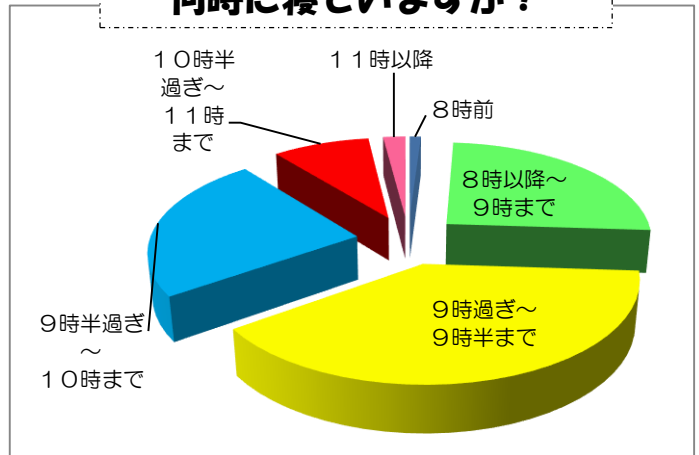
- ★1. 2年 9:00まで
- ★3. 4年 9:30まで
- ★5. 6年 10:00まで

おすすめおやすみタイムまでに寝ている人は、1, 2年は46人。3, 4年は58人。5, 6年は65人でした。5, 6年が一番よい結果となりました。さすが高学年は、睡眠の大切さがわかっていますね。特に、2年、4年が寝る時間が遅くなっていることもわかったので、気をつけてもらいたいです。

また、おすすめおやすみタイムまでに寝ていても「眠たいな」という人は、すっきり起きられる時間を自分でさがしてみてくださいね。



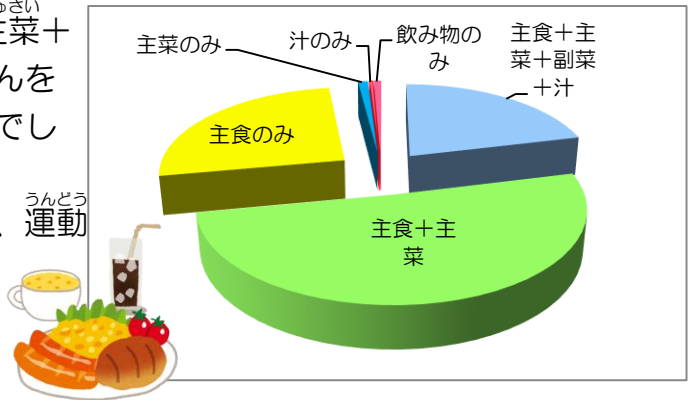
何時に寝ていますか？



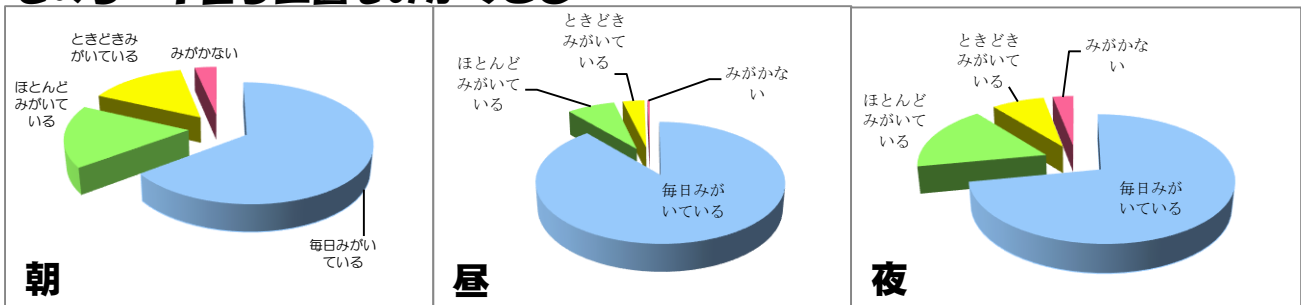
その2 バランスのとれた朝ごはんを食べること

朝ごはんの内容をみると「主食+主菜+副菜+汁」といったバランスのよい朝ごはんを食べている人は、10人に2人という結果でした。

朝ごはんは1日のパワーの源。9月は、運動会の練習も始まります。しっかり食べて、元気に乗り切りたいですね。

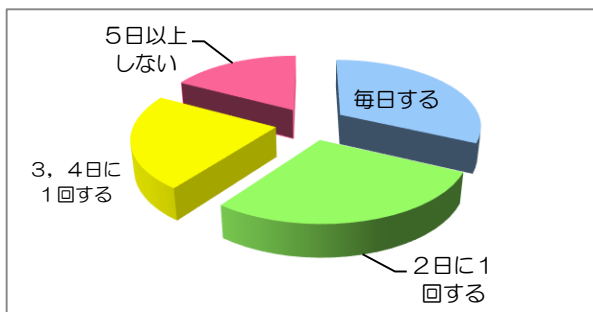


その3 1日3回歯をみがくこと



朝、昼、夜の歯みがきをみると、朝に歯をみがいていない人が一番多いことがわかりました。歯みがきは、むし歯を防ぐだけでなく、歯ぐきの病気を防いだり、身だしなみを整えることにもなります。1日3回は、歯をみがき、すっきり気持ちよく過ごしてほしいです。

その4 毎朝うんちをすること



毎日うんちをしてから学校にくる人は、10人に3人でした。授業中に、何分もトイレに行ってしまったたり、うんちを我慢してお腹が痛くなってしまったたりする人もいます。

「夕方であるからいいや」と言わず、朝きちんとうんちをして、勉強や運動に全力で取り組めるようにしてくださいね。



<生活リズムチェックのやり方>

生活リズムチェックのやり方は、「生活リズムチェックカード」に載せてあるので、それを見て取組んでください。わからないことがある人は、保健室に聞きに来てくださいね。

おうちの方へ

明日から生活リズムチェックを行います。3～6年生は、学校で記入します。1、2年生は、本日、取組カードをもたせましたので、家庭で毎日記入をお願いします。9月2日（金）に3～6年生もカードを家庭へ持ち帰りますので、「おうちの方から」を記入していただき、5日（月）に学校へもたせてください。詳しくは、「生活リズムチェックカード」をご覧ください。

生活習慣の改善は、ご家庭の協力なしではできません。お子さんに声かけをしていただき、家庭でも生活を見直すきっかけにいただくとありがたいです。