



1月保健目標  
規則正しい生活をしよう

今年度最後のすこやかにしきチャレンジ週間（第3回）が終わりました。1月30日の給食後、宇佐川小学校と合同の表彰式を行いました。今回は、今年度最後ということで、上位5位の児童に賞状を渡しています。



最近、子どもたち一人ひとりの「生活習慣の差」が気になっています。すこやかにしきチャレンジを機に、生活習慣を改善しようとしている児童もいれば、全く変わらない児童もいます。

子どもたちは、今成長期で脳や体が発達する大事な時期です。成長するためには、バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠時間の確保が大切です。これらは、将来の生活習慣病の予防にもつながります。子どもたちが、今だけでなく、将来たくましく健康に生きていくために、学校では保健教育を行っています。ご家庭でも、健康に過ごしていけるようにご協力、お声かけいただけると嬉しいです。今後もよろしくお願いします。

### ★第3回 すこやかにしきチャレンジ週間について★

1月14日（水）～20日（火）  
の7日間

結果については、ほけんだより2月号に掲載予定です。更に詳しいものを学校に掲示しますので、ぜひ学校に来られた際にご覧ください。

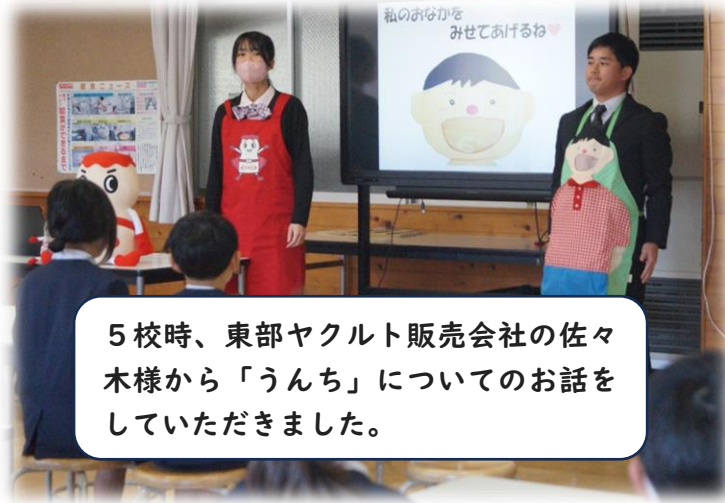
#### 《お家の人からの感想の紹介》

- ・今回は、寝る時間を今まで以上に意識して頑張っていました。1回目・2回目で「次に頑張りたいこと」で書いていたことが有言実行できたのはすばらしいと思います。
- ・今回は、メディアの時間が減って学習時間が増えました。体力づくり時間も頑張りました。
- ・今回も、メディア使用時間0にできました。本をよく読んでいました。
- ・時間の管理を気にかかけ、集中してできていたように思います。
- ・早寝早起きだけは良い習慣なので続けて欲しいのと、メディア時間を減らして体力づくりや学習時間に変えると安心かなと思います。
- ・学校が終わって寝るまで何時間かな？そのうち、夕ご飯やお風呂に必要な時間は何時間かな？そうやって考えていくと、目標の計画作りが上手になるよ！学習時間すばらしい！集中力のONとOFFうまくなったね。
- ・効率よく時間を使えるようになると良いね。やる気スイッチがすぐに入ると効率アップするかもよ。何のために勉強したり、運動したりするかを理解できるとアップするかな。
- ・テレビやゲームだけでなく、机に向かう時間が増えたことは良いことだと思うので、これからも続けてください。

## 錦中学校区合同学校保健委員会について

1月30日（金）に錦中学校区合同学校保健委員会を実施しました。ご参加くださった保護者のみなさま、ありがとうございました。

### 5校時 宇佐川小学校と錦清流小学校1～4年生 「ウン知育」



5校時、東部ヤクルト販売会社の佐々木様から「うんち」についてのお話をいただきました。



〇×クイズ



腸を動かすダンス！

### いいウンチづくりのために！！

- ① **ウンチを「作る」力**  
バランスのとれた食生活を！  
なかでも、野菜・きのこ・いも・海藻などの食物繊維をとることがポイント★
- ② **ウンチを「育てる」力**  
善玉菌優位の腸内環境作りを！  
乳酸菌飲料やヨーグルト、オリゴ糖、食物繊維を摂ることがポイント★
- ③ **ウンチを「出す」力**  
腸の周りの筋肉を鍛えましょう！  
スクワット、腹式呼吸、姿勢づくりをすると良いみたいです。

### 6校時 錦中学校と錦清流小学校5・6年生 「生活リズムで大変身！すてきな1日の始め方」

#### すてきな1日を始めるために！

##### ① 「早起き」→「早寝」を習慣化に

まずは、平日も休日も「早起き」を意識してみましょう。

【目標睡眠時間】

★小学生：9～12時間

★中学生：8～10時間

★大人：6～8時間

※休日の寝溜め（睡眠貯金）は、意味がない！！

##### ② 朝ご飯を食べよう・光を浴びよう

体内時計は、実は2つある。

頭の中にある体内時計は、光（朝日・明るい部屋）を浴びてリセット！体のあちこちにある時計は、朝ご飯でリセット！これらが、夜の睡眠につながってくる。

##### ③ 外で体を動かそう

##### ④ 寝る前は「ノーマディア」



自分の生活のふりかえり

