

ほけんだより8月



# 健康づくりカード結果

2017. 8. 20

美川小学校 保健室  
おうちの人と  
いっしょによみましょう

今年度2回目の健康づくり週間が行われました。

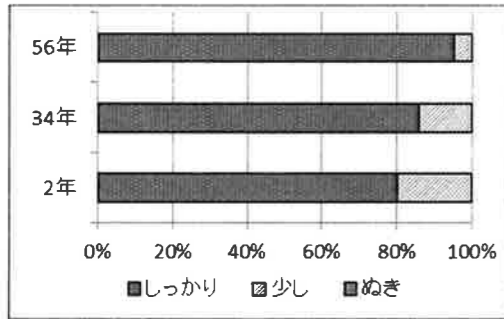
1学期欠席ゼロの日は、70日のうち65日でした。(すごいことだと思います。)7月は毎日元気に登校できました。ありがとうございます。

今回は夏休み最終週の健康づくり週間です。2学期、運動会に向けて、規則正しい生活で体力をたくわえてきてくださいね。



## 6月26日～7月2日の健康づくりカードより

### ☆あさごはんはしっかり食べたかな？



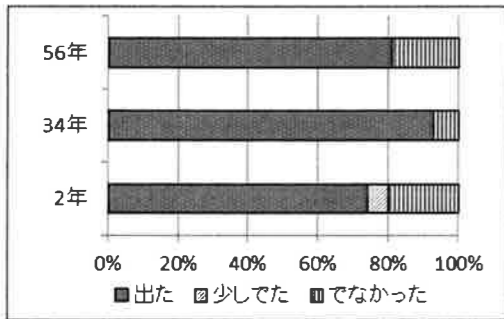
朝食を毎日食べている児童の割合のデータ(H28.山口県)より、「毎日食べる・ほとんど毎日食べる」が男子89.6%、女子91.3%のところ、美川小学校は100%という結果に。よい習慣ができているようですね。

朝ごはんは学力に直結するというデータもあります。食べた人と全く食べない人とでは、平均で18.1点も点数に差がでることも分かっています。

朝食の大切さを感じますね。

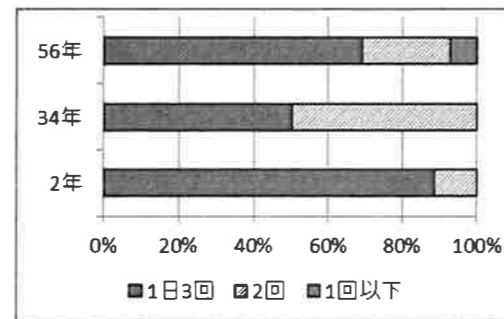
☆「朝の果物は金、昼は銀、夜は鉛」というヨーロッパのことわざがあります。意味は、朝食食べる果物は胃腸の働きをよくし、体の目覚めを促すため、健康によいということです。

### ☆うんちはでたかな？



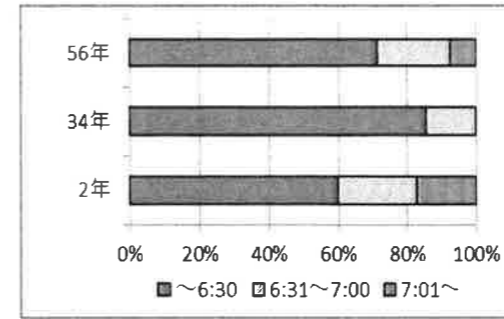
排便習慣は、早ね早おき朝ごはん、運動と関係します。ねている間にうんちが作られます。

### ☆歯みがきはできたかな？



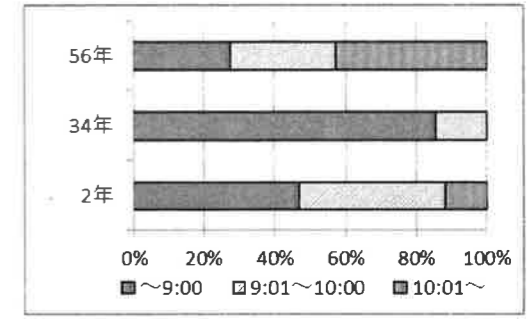
1日2回が習慣づいている人もいますが、だえきの量がへる夜はていねいにみがいてくださいね。むし歯ゼロをつづけよう。

### ☆何時におきたかな？



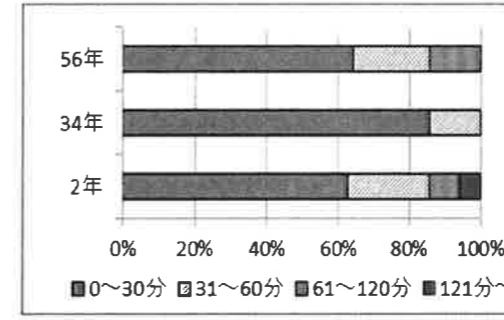
34年生は早ね早おきが身につけていますね。美川小の平均睡眠時間は低学年9時間7分、高学年8時間21分。もう少しねていいですよ。ぜひ！

### ☆何時にねたかな？



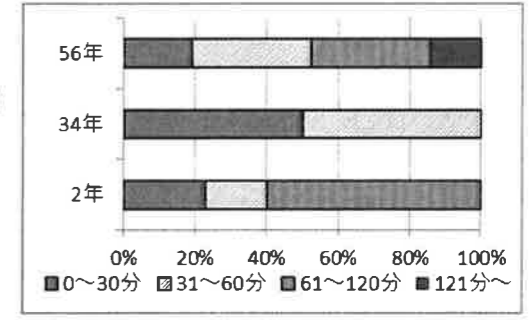
なかなか寝つかないという人もいました。冷房や扇風機を上手に使ったり、体を動かして体力を使ったりして、ねやすい環境・習慣作りができるといいですね。

### ☆ゲームの時間は？



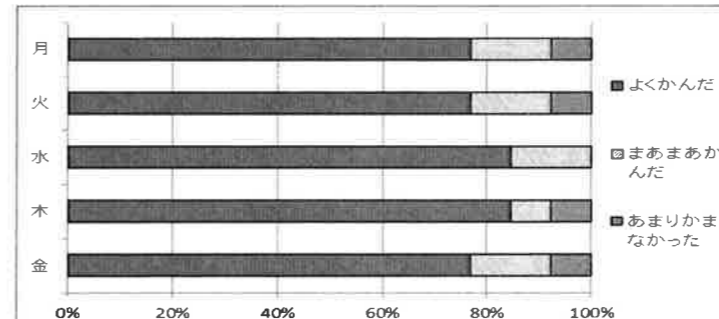
美川っ子の間ではスプラトゥーンが流行っているみたい。ゲームをするときは、時間を守って、明るい部屋で、画面に近づきすぎないように楽しんでくださいね。

### ☆テレビ・動画の時間は？



テレビ・ゲームなどを1日3時間以上する児童は体力が低い(特に男子に顕著)ことが示唆されています。2学期に向けてテレビの時間を調節してみましょう。

### ☆よくかんで食べたかな？



よくかんで食べた人が多い日の給食には、切り干し大根が出ていました。和食はパンや麺に比べてかむ回数が多いです。意識して摂っていきましょう。

### ☆おうちの方からのコメント

- めあてを守って、元気よく過ごせていたと思います。
- しっかり目が覚めないから、朝ごはんが食べられないね。もっと早く寝ようかね。
- 「かんで食べる」のチェック良いですね。朝ごはんや夜もちょっと気をつけてみたいと思います。
- もう少し外で遊んで、体を動かそうね。