



健康づくりカード結果

2017. 10. 24
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

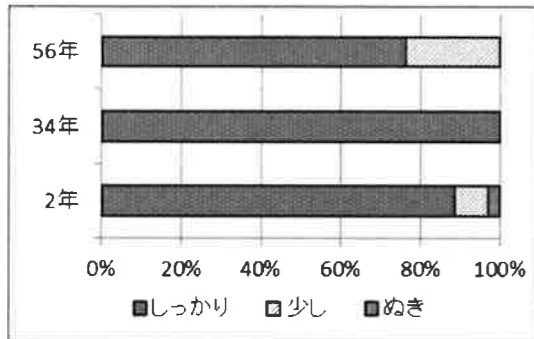
第5回目の健康づくり週間は、持久走大会にむけてがんばっている時期でした。業間休みになると、「われ先に！」とずんずん走っていく姿が印象的でした。

当日も、たくさんの応援に励まされ、最後まで走り抜くことができました。しっかり食べて、しっかり寝て、そしてしっかり運動して、元気で丈夫な体を作ってくださいね。



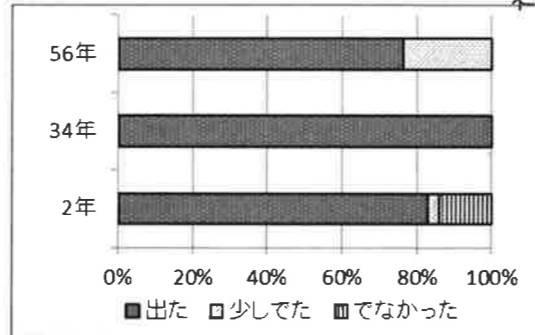
9月25日～10月1日の健康づくりカードより

☆あさごはんはしっかり食べたかな？



朝ごはんを毎日食べている人と全く食べない人とは成績に大きな差が出ます。文科省より(H27)、小6の国語Bでは23.1点の差、算数Aでは18.3点の差です。もちろん食べる回数が多い人ほど、成績はよい傾向です。

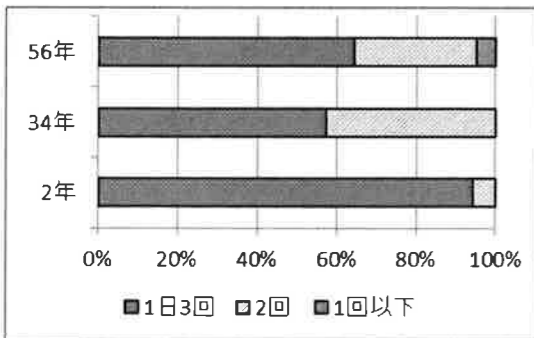
☆うんちはでたかな？



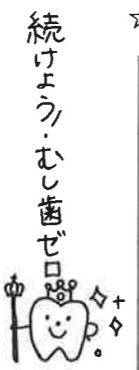
排便を促すポーズをお教えしましょう。ズバリ、ロダンの「考える人」のポーズです。腸のカーブがゆるやかになり、便が通りやすくなるそうです。右肘を左太ももにあてるポーズ。出にくい人におすすめです。

考える人
書くのおずかしから
調べてみてね!
美川中にも
あるよ!

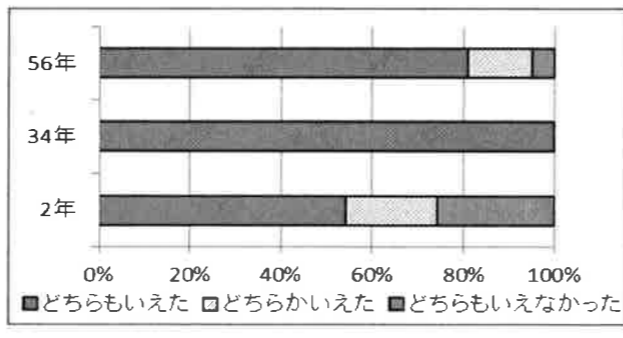
☆歯みがきはできたかな？



1日2回が定着している人もいますね。3回してほしいところですが、まずは、夜の歯みがきをていねいにやってみてね。

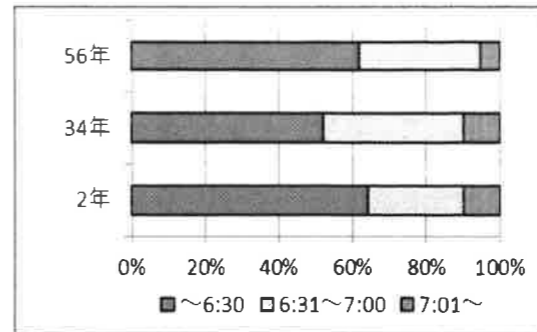


☆「いただきます」「ただいま」は？

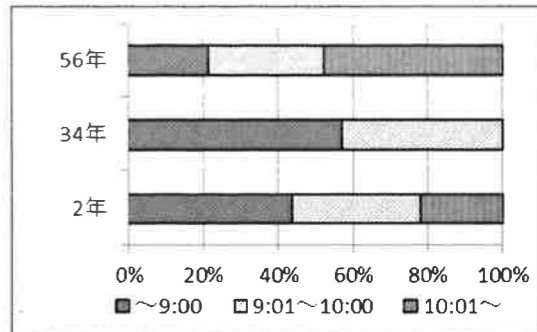


私自身、美川小のみんなのあいさつに、毎朝元気をもらっていて、おうちでも、このパワーを発揮してほしいなと思いこの質問にしました。

☆何時におきたかな？

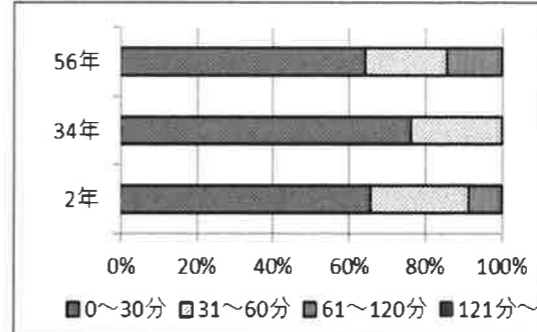


☆何時におきたかな？

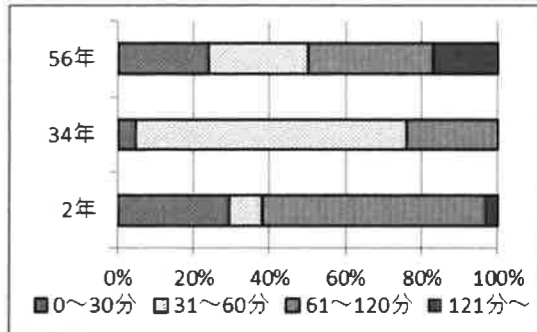


今年度から、個人の平均睡眠時間をお知らせしていましたが、お気づきだったでしょうか。同じ学年の中でも、2時間程度の差があったり、早寝早起きなんだけど睡眠時間はもっととってよかったりといろんな発見があります。低学年は10時間、高学年は9時間ねられるといいですね。

☆ゲームの時間は？



☆テレビ・動画の時間は？



ほけんだより 10月号でもお知らせしたとおり、視力の低下が気になっているところです。裸眼視力A(1.0以上)の人とB以下の人との電子メディア使用時間を比較しても、ほぼ差はありませんでした。視力低下は、体質的な面もありますが、環境が大きく影響します。美川っ子はテレビやゲームの時間に気をつけていると思うから、テレビやゲームをする時の部屋の明るさ、姿勢、やる時間帯(夜更かし注意)に気をつけるといいかもしれませんね。

「いただきます」

“今から出かけます、そして再び帰ってきます”という意味が込められた言葉。「ただいま」は“いただきます”の約束を果たしたよ、「おかえり」は“約束を守って帰ってきてくれてありがとう”の感謝の言葉だそうです。

おうちの人と伝えあえたらいいですね。
ひとり暮らしの私は、おうちにむかえて言っています!

☆おうちの方からのコメント

- お手伝いもしてくれてありがとう
- 「いただきます」「ただいま」当たり前のよう
で言えてなかったのが、みんなで習慣にしようね。
- 心のお天気が○ばかりでよかったよ。
- 朝晩涼しくなってきたので、体調崩さず、たくさん食べてたくさん寝ましょう。
- 帰ってきたら、手洗いうがいしよう。