ほけんだより６月

健康づくりカード結果

2017．6．25
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

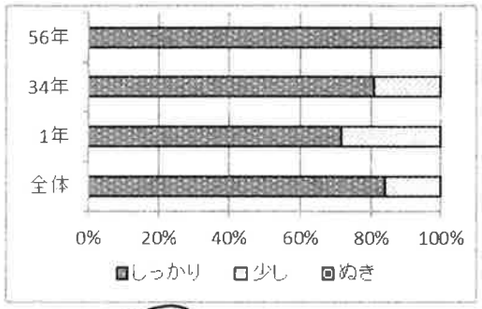
今年度１回目の健康づくり週間が行われました。今年も元気いっぱいの美川っこは、この３か月間でお休みがあった日が、たったの１日だけでした。

そんな元気な美川っこは、どんな生活をしているのでしょうか。

ご家庭と学校とが協力して、さらに健康な美川っこになってくれたらいいなと思います。今年度もよろしくお願いいたします。

5月29日～6月4日の健康づくりカードより

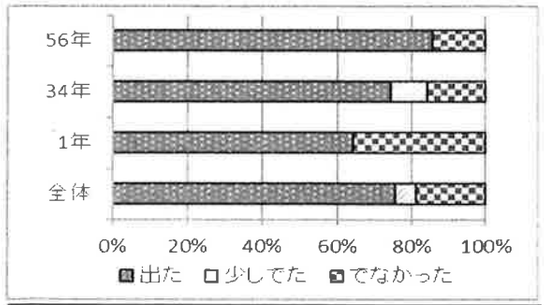
☆あさごはんはしっかり食べたかな？



昨年度も好調だったあさごはんの項目は、今年度も好調です。昨年の第１回目の結果と比べると、「ぬき」の人が０になりました。「少し」の人も休日に多く、平日は早起きとあさごはんに気をつけている様子がうかがえます。

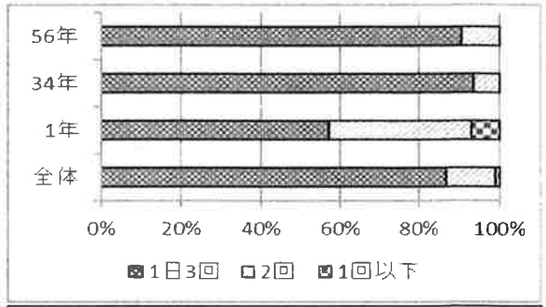
おすすめは、ゆっくりと消化・吸収され、長時間安定してエネルギーを供給できる「ごはん食」といわれていますが、手軽に食べやすい「パン食」も取り入れながら、あさごはんを楽しめるといいですね。

☆うんちはでたかな？



「こまめに水分をとる」をけんこうのめあてにしてくれた子がいました。うんちが出やすいように、熱中症の予防にも･･･と考えてくれました。健康にすごすためによく考えてくれているんだなとうれしかったです。うんち出るといいね！

☆歯みがきはできたかな？

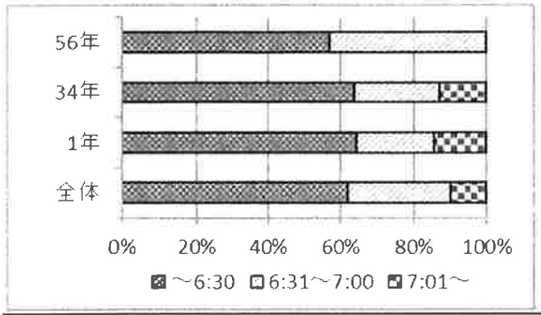


歯みがきBOOKもよろしくおねがいします！

ランチルームで一緒に歯みがきをしていると、「先生、見て！」とたてみがきやかきだしみがきを披露してくれます。

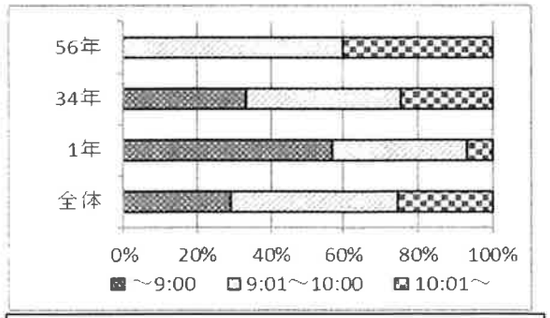
おうちでも、「ここはどうやってみがくといいの？」と聞いてもらえたら、きっと上手に教えてくれると思いますよ。

☆何時におきたかな？



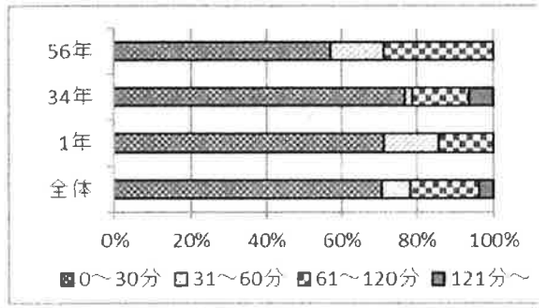
美川っこは早起きさんですね。次のステップは「目覚まし時計を使って自分で起きる」というのはどうですか？

☆何時にねたかな？



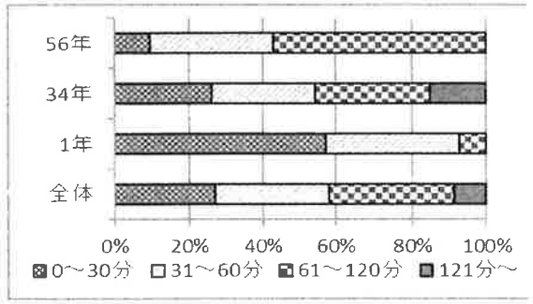
早ね早起きをすると「からだ」「こころ」「あたま」の働きが活発になります。次回、就寝１０時以降がへるといいなと思います。

☆ゲームの時間は？



昨年度と比べて、１２１分以上の人が増加中です。休日にまとめて楽しむ人も多いですが、ゲームの途中に休憩をはさむなど、目と脳にやさしい方法を考えてみてね。

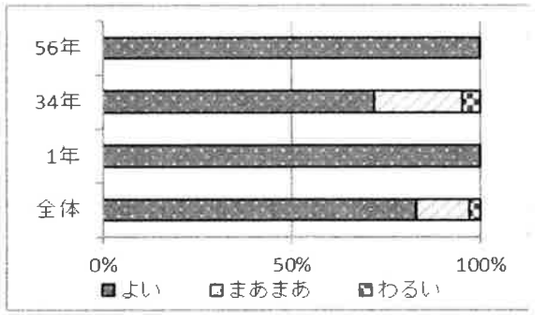
☆テレビ・動画の時間は？



おうちの人とルールを決めて取り組んでくれている人がたくさんいます。

今年度も電子情報メディアと上手につきあってみてくださいね。

☆授業中の姿勢はどうかな？



背すじピン！でカッコイイ!!
姿勢をよくすると、脳に
しっかり血液がいくので
集中力もアップ!!!

☆おうちの方からのコメント

○久しぶりに家族で運動して、ストレス発散できたね。

●目を休める時間がもっとほしいです。

○「姿勢に気をつける」はよく守れていました。歩くときの姿勢もとてもよかったです。

●うんちが毎朝出ないのが気になります。あさごはんに気をつけようと思います。

○あさごはん、たくさん食べてくれるので、これからも続けてね。