

ほけんだより 10月



# 健康づくりカード結果

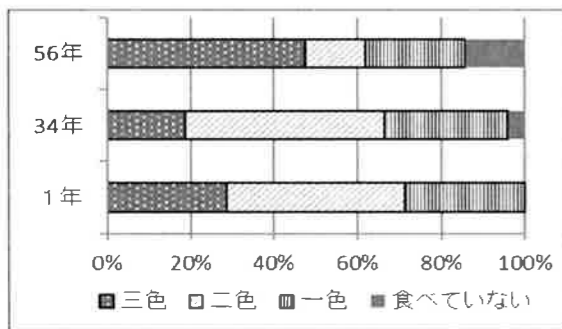
2018. 10. 29  
美川小学校 保健室  
おうちの人と  
いっしょによみましょう

第3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。「昨日より1周多く走れました！」とうれしそうに報告してくれました。

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

### ☆あさごはん三色しっかり食べたかな？



毎回ほぼ 100%に達する朝ごはん喫食率。今回はバランスに焦点をあててみました。三色とは、赤（タンパク質）、黄（炭水化物）、緑（食物繊維）のことです。

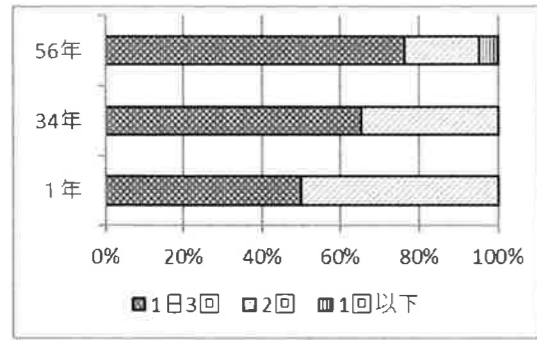
#### よく食べていたベスト3！

- 1位 赤・黄・緑（三色）
- 赤・黄（二色）
- 3位 黄（一色）



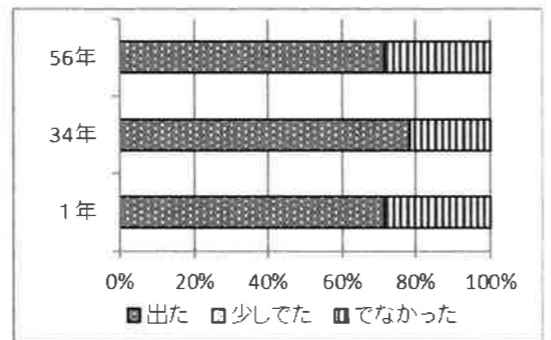
おうちの人からのコメントより、「朝ごはん、主食ばかり食べておかずをあまり食べないからね。」とありました。準備をくださった朝ごはんがしっかり食べられるように、早く起きて朝ごはんを食べる時間を作ってくださいね。

### ☆歯みがきはできたかな？



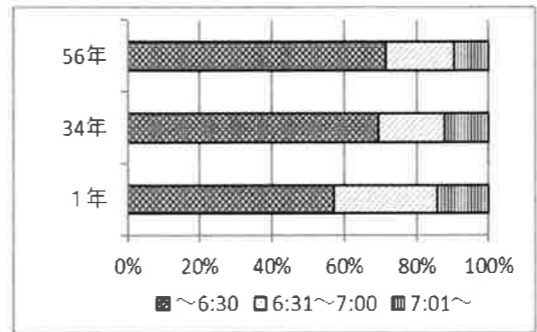
学年が下がるごとに歯みがきの回数が減ってしまいましたね。夜みがけない日が減るように気をつけてみてくださいね。

### ☆うんちはでたかな？

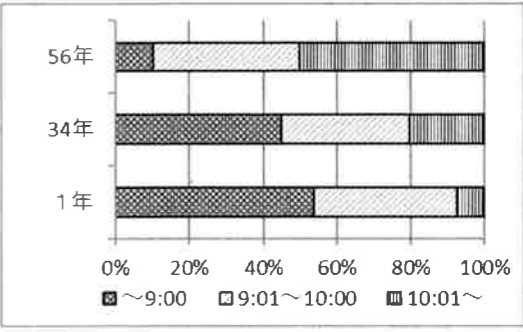


出る子は7日、出ない子は3日に1回ペースでした。今週はうんこダスマン体操をながすから一緒におどってみましょう。

### ☆何時におきたかな？

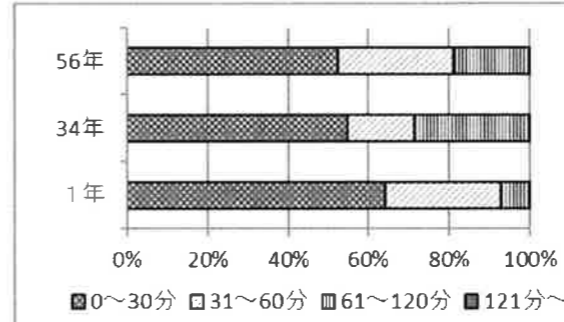


### ☆何時にねたかな？

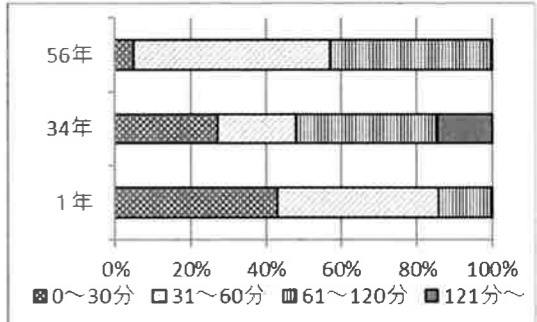


記憶に新しい「睡眠負債」。日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす恐れがある状態を指します。体への影響はすぐには出ないかもしれませんが、イライラする、集中できないなど心への影響が出やすいですね。しっかり眠って心の疲れもとってきましょう。

### ☆ゲームの時間は？



### ☆テレビ・動画の時間は？



先日ご協力いただいた生活アンケートより、美川っちはおうちの人、もしくは兄弟や自分の中でルールを決めて、ゲームやテレビ・動画の時間を過ごしているということが分かりました（詳しくは、後日おたよりでお知らせします）。さすがです！では、ワンポイントアドバイスです。ゲームは○時間、テレビ・動画は△時間とルールを考えると合計時間が長くなってしまいがちです。だから、まずゲームとテレビ・動画の時間を合計して1日どのくらいの時間にするか考えてみましょう。合計2時間以内、うちゲームは30分以内がおすすめです。

### ☆今回は親子で取り組む項目があります!!

- 親子で読書できた・・・◎
- 子どもだけ読書をした・・・○
- 子どもが読書をできなかった・・・△

同じ時間に、同じ空間で読書を楽しめるといいですね。違う本をそれぞれ読んでもいいですし、読み聞かせもいいですね。

### ☆おうちの方からのコメント

- 朝ご飯、主食ばかり食べておかずをあまり食べないからね。しっかり起きて食べてくださいな。
- ゲームの時間はよく守れています。
- ゲームの時間が毎日多いのがイヤです。早寝してね。
- テレビ見すぎです。本の方にして。

ご協力ありがとうございます！  
秋の夜長に！ぜひ