

おうちのひととよんでください。

# ほけんだより



九十九小学校 保健室  
平成30年9月3日  
第10号

## なつやす せいかつ けっか 夏休み生活チェックの結果

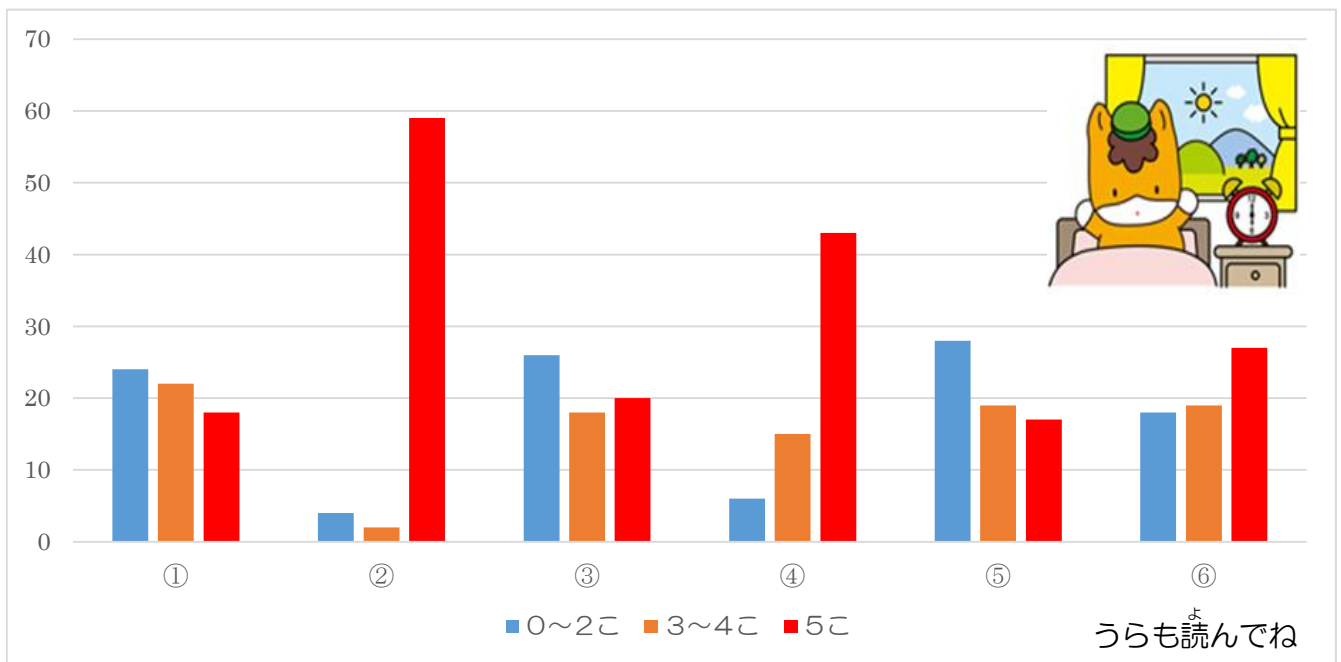
ぜんこう ようす がつ にち にち いっかかんおこな なつやす せいかつ けっか し  
**全校の様子** 8月21日～25日の5日間行った夏休み生活チェックの結果についてお知らせしま  
 す。ラジオ体操や鼓笛の練習があり、「早ね早おき朝ごはん」がよくできていました。昼間、出か  
 けていたり、学童に行っていたりした人は、昼の歯みがきがむずかしかったようです。学童にも歯み  
 がきセットを持っていけるといいですね！


①～⑥の結果については表にしました。(今日までに出した人：64人) ←すばらしい！

は、7月のチェックより人数がふえたところです。

質問	5日間の〇の数	〇が0～2こ ざんねん！	〇が3～4こ おいしい！	〇が5こ！ がんばりました！
①6時までに起きた。		24人	22人	18人
②朝ごはんを食べた。		4人	2人	59人
③朝、うんちが出た。		26人	18人	20人
④体を動かした。 (外遊び・運動)		6人	15人	43人
⑤一日3回はみがきをした。		28人	19人	17人
⑥9時(1.2年)、9時30分(3.4 年)、10時(5.6年)までに寝た。		18人	19人	27人

グラフにすると…




 【よかったところ】

・早ね早おき朝ごはん

ラジオ体操、鼓笛、学童など、みなさんそれぞれの予定に合わせて、普段の生活リズムを大きくくずさず  
に早おきができたようです。1日元気いっぱいにご過ごすと、夜も自然とねむくなりやすく、たっぷりねた後  
は、朝ごはんももりもり食べられますね。この調子で2学期も元気にすごしましょう！



 【がんばりたいところ】

・一日3回はみがきをした。

1回、2回はできたけど…という人が多かったようです。特に、夜寝ている間に口の中のばい菌は30  
00倍に増えます。寝る前の歯みがきは一本一本ていねいにみがきましょう。朝も、ねている間にふえた  
ばい菌を少なくするために、しっかりみがいてきましょう。

おうちの方へ

お子さんのために、早ね早起きの声かけやバランスの取れた食事作りに気を配っていただきありが  
とうございました。2学期は体育の行事が続くことに加え、これから寒くなると体調を崩しやす  
くなります。今後もお子さんが健康に過ごせるよう、ご家庭のご協力をお願いします。

もうすぐ運動会！準備はOK？



**運動会**



運動会の日も暑くなるかもしれません。こまめな水分補給を！