

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6月29日  
第8号

## 生活チェックの結果

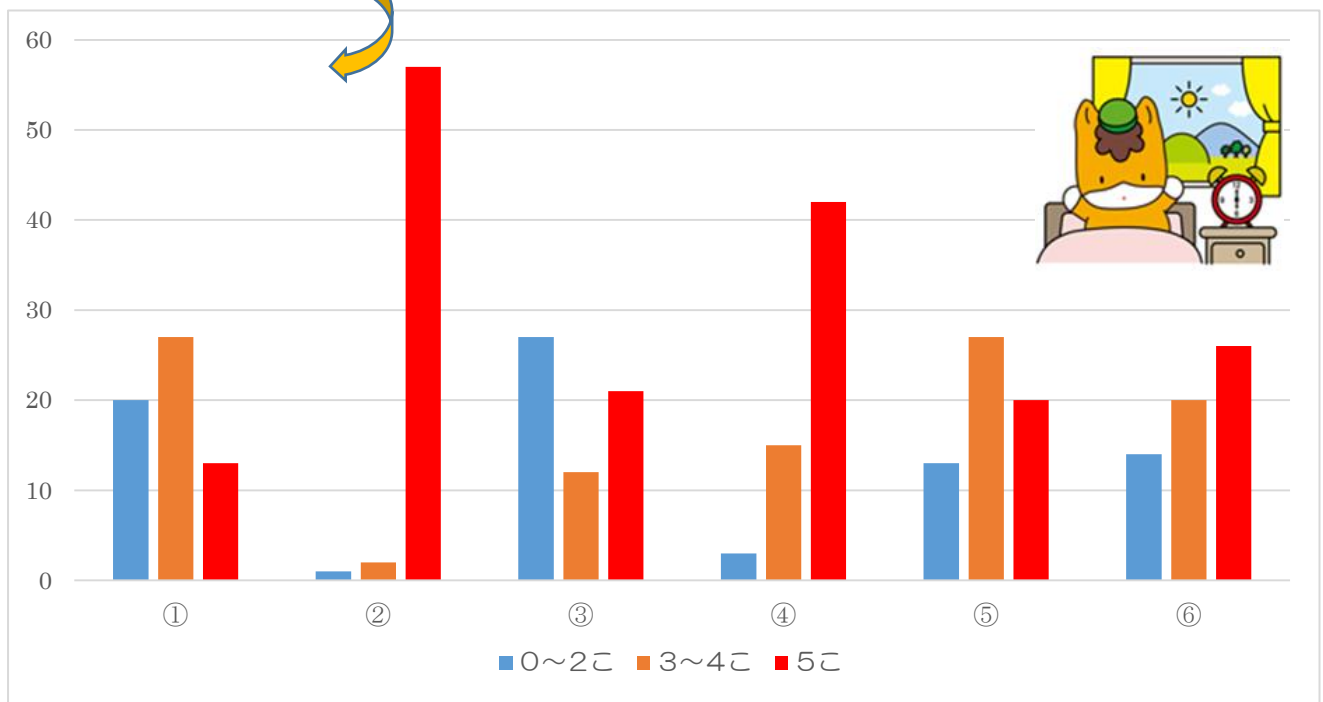
全校の様子 6月21日～25日に行った生活チェックの結果についてお知らせします。  
朝ごはんは、ほとんどの人が毎日食べていました。睡眠については、早ねにぐらべると早おきができなかった人が多かったです。たくさん寝て、朝ごはんをしっかりと食べる生活をいしきましょう。



★①～⑥の結果を表にしました。(今日までに出了た人：61人)

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時までにおきた。		21人	27人	13人
②朝ごはんを食べた。		1人	2人	58人 
③朝、うんちが出た。		28人	12人	21人
④体を動かした。 (外遊び・運動)		3人	15人	43人 
⑤一日3回はみがきをした。		14人	27人	20人
⑥9時(1.2年)、9時30分(3.4年)、10時(5.6年)までに寝た。		15人	20人	26人

グラフであらわすと…



## 【よかったところ】

### ・朝ごはんをしっかりと食べた



ほとんどの人が、朝ごはんをしっかりと食べられました。朝ごはんを食べることで、脳みそに栄養がいくので学校での勉強に集中できます。また、体を思いっきり動かします。朝、お腹がすかなくても、必ず食べてきましょう！

次のステップとして

【①パンだけでなく、おかずなどでバランスをとる ②時間に余裕をもってよくかむ】を心がけましょう。

### ・体を動かした（外遊び・運動）

梅雨で雨がふった日も多かったですが、〇が3こ以上ついた人が多かったです。学校がお休みの日も、外で元気よく遊んでみてください。夜もぐっすりねむれると思います。外に出かける時は、こまめに水分補給をしたり、汗をふいたりして熱中症に気をつけましょう。



## 【がんばりたいところ】

### ・朝6時までには起きた



6時～7時の間に起きる人が多かったです。おうちの人に起こしてもらい、朝いそがしいと、うんちをする時間や歯みがきをする時間がない人も何人かいました。早め起きて、よくかんで朝ごはんを食べて、気持ちにもよゆうがあると、うんちも出やすくなります。早ねは、できている人が多いので朝の過ごし方をもう一度考えてみましょう。

### ・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3000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、増えたばい菌を少なくするために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。暑い日が続いています。今後もお子さんが健康に過ごせるよう、ご家庭でのご協力をお願いします。