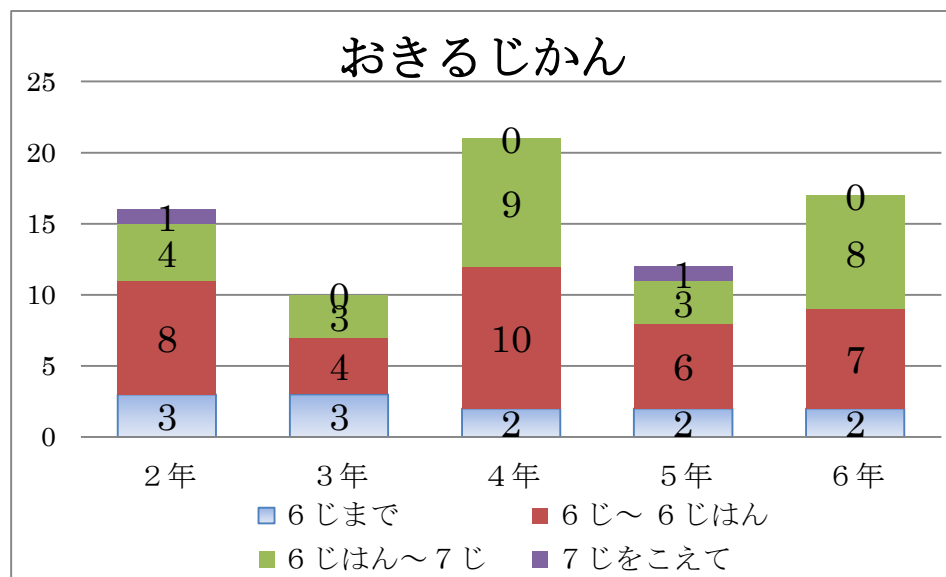


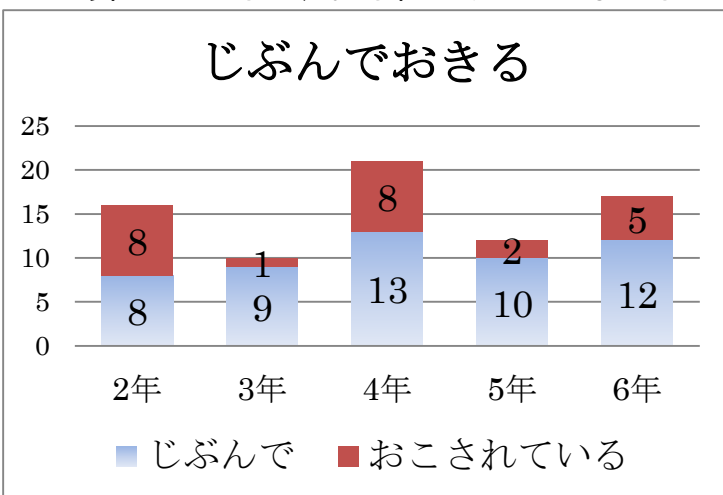
桜谷小
保健室
H27. 6

「どんなせいかつをしているかな」アンケートのけっか

5月18日の週に2年生から6年生（76人）にしてもらったアンケートの結果です。じぶんは、どこにあてはまっていたかな？おうちの人にもみてもらってください。



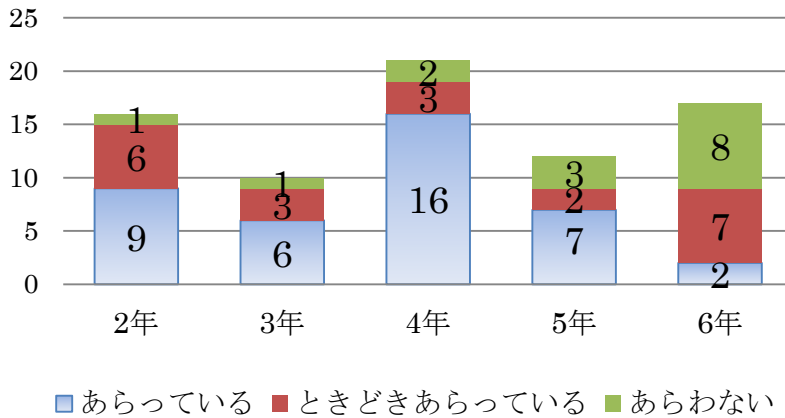
●「6じまで」「6じ～6じ半まで」に早おきしている人がたくさんいました。おそい人は「6じ半までにおきる」ことをめあてにがんばってみましょう。どうして「6じ半」までに、おきたほうがよいのでしたか？（前のほけんだよりをみてね）「7じをすぎて」おきている人は、早くおきられるようにがんばろうね。ギリギリまであわてていると、おもわぬけがにつながることであります。



●高学年になるほど、「自分で」おきていました。

「じぶんでおきる＝やる気が育つ」ことにつながると、昨年の学校保健委員会でききました。おうちの人におこされている人は、今日からでもチャレンジしてみましょう。

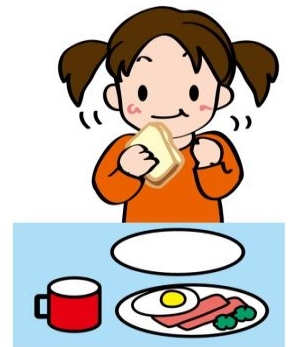
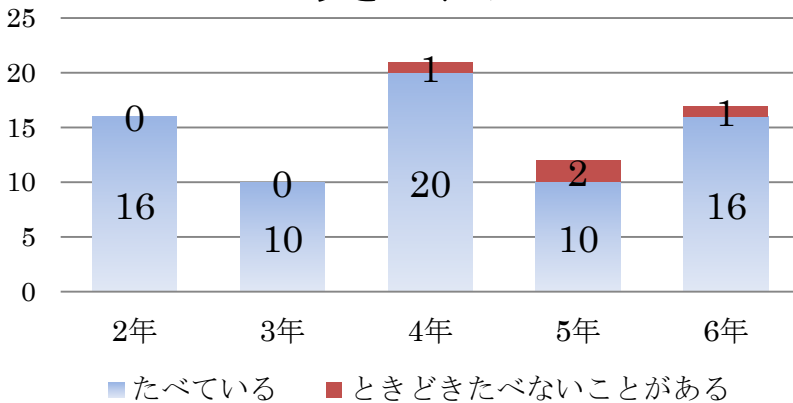
顔をあらう



●「起きたら顔をあらう」ことは、あたりまえだとおもっていましたが、あらっていた人はわずか40人だったためびっくりしました。

つめたい水で、バシャバシャとあらえば目も頭もパッチリめざめます。かがみをみて身だしなみをととのえてね。

あさごはん

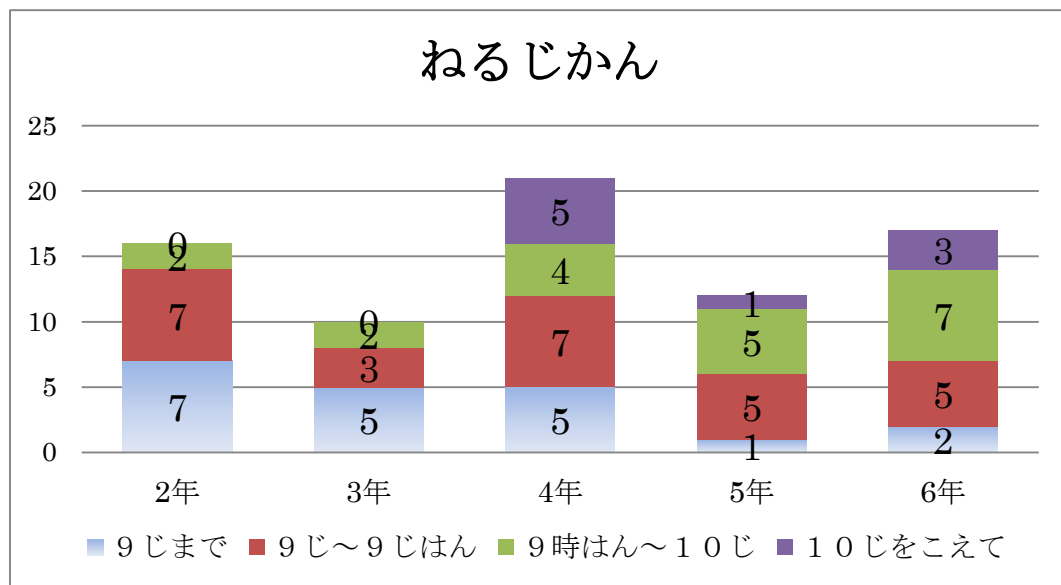


●「ときどきたべない」人は4人でした。

「どんなとき？」とたずねると、・食よくがないとき・急いでいるとき・ねぼうしたとき・ごはんがないときでした。

「きょうの朝ごはんは？」とたずねてみると、おにぎりとパンとみそしる、ごはんとはん、パン、ごはんとかじこ、チーズトースト、ごはんとかみしるとつけものとかば、きのうのハンバーグとかごはん、食パンとかウィンナーとかたまごやき、クリームパンとかコーヒーとかドーナツ、めだまやきとかごはん、お茶づけ、ホットケーキ、ふりかけごはん、ホットドック、食パンとかきのこスープなどなどでした。

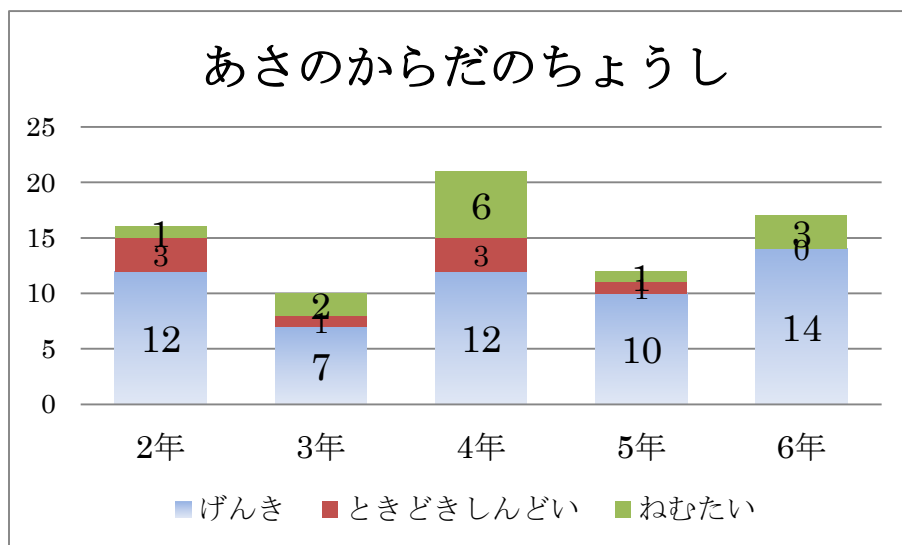
●今回のアンケートで、以前は「パンだけ」「ごはんだけ」という人がめだっていましたが、今回、おかずつきの朝ごはんをたべている人がいてよい傾向でした。朝ごはんをたべると・・・おひるまでのあいだ、あたまやからだ全体をうごかすための力（エネルギー）がたくわえられます。あたまがすっきりして、集中力がたかまり、勉強中にくるびがでることはありません。あさごはんは、いのちのもとです。あさごはんをたべることのたいせつさを知って、しっかりとたべることができるようになりましょう。



● 2、3年生は、理想的な時間の「9時まで」にねている人がいました。ほとんどの人が「9時半までに」ねていました。4年生では10時をこえる人が5名もいましたが、おそくなるわけは为什么呢？



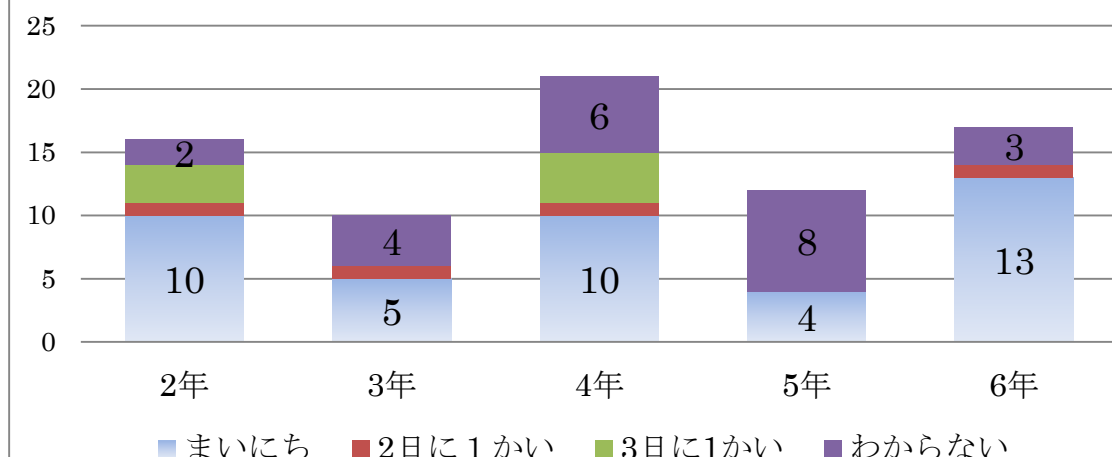
5、6年生でも10時をこえている人がいます。習いごとなどでおそくなってしかたがない日もありますが、そうでない日には早めにねられるといいですね。子どもは、おとなの小型ばんではありません。からだも脳も育っていく途中ですので、おとなよりもたくさんねむる必要があります。4年生以上は「10時までに」ふとんに入れるように意識しましょう。



● ねるのがおそかった日の翌朝は、「ねむたい」とこたえていた人がいました。午前中は、すっきりしたきぶんになれなくて、「気持ちわるい」とほけんしつにきていた人もいました。

ね不足は、からだの調子に大きくえいきょうします。「さあ、1時間目のべんきょうだ！」と学習にむかう気がまえさえもてずにダラッとなってしまいます。

うんちがでた

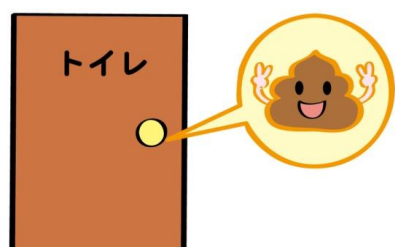


●今回のアンケートで、「わからない」とこたえた人が23人もいました。うんちがしなくなったらトイレに行く、がまんをしない、そんなふうに思っているだけかもしれないなあと感じました。

「うんち（うんちを出すことをはい便といいます）」という、わらったりしますが、何日も出なくてからだにたまりつづけると、どうなるでしょうか？おなかのはれつしそうにかたくなったり、いたくなったりして、気持ちがいいものではありません。

●うんちは、「食べたもののかす」です。からだにとっていらなくなったものなので、からだから追い出さなくてははいけません。「食べたものに、はいっている栄養はからだに残していらぬものは出す」ことは、生きていくためのたいせつな行動です。

●高い熱が出たり、いたんだものをたべたり、胃腸かぜのようにウイルスにおかされたりすると、げんきなときとくらべたら、うんちのやわらかさにちがいがでます。



そんなふうに、うんちは、おなかのちょうしを知らせてくれる「おなかからのおたより」です。

こんどからは、うんちをしたときは、「きょうは、どんなうんちがでたかな？」と、じぶんのうんちを観察してから流しましょう。

★ご家庭でも生活をみなおしていただくとともに、字別懇談会の場で話し合っていきたいと考えています。

