

桜谷小学校

ほけんしつ

No.3

2021年5月31日

『けんこうしゅうかん』 集計結果ができました!!



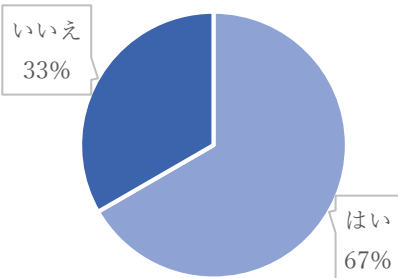
ゴールデンウィークあけの5月10日(月)～5月14日(火)の1週間、^{しゅうかん}「けんこうしゅうかん」の^と取り組みにご^{きょうりょく}協力いただき、ありがとうございました。^{けっか}結果が出たのでお知らせします。
おうちの^{ひと}人に^{てつた}手伝ってもらいながら、みなさん^{いしき}意識して^{がんば}頑張っていた^{おも}と思います。

^と取り組みをして、「どんなところが^か変わりましたか?」とたずねると、「^{じかん}時間を守って^{まも}行動できる^{こうどう}ようになった」や「ゲームを^かがまんした」など、^{けんこうせい}健康生活に^{かんしん}関心を持って^も過ごせた^すということ^わがよく^わ分かりました。

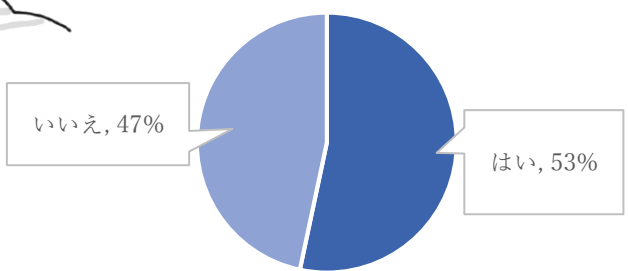
まずは、^{じぶん}自分の^{せいかつ}生活を^{つづ}ふりかえて、^{つづ}続けていきたいところや^ななおした^{ほう}ほうが^{いい}いいところ^にに^{きづ}気付くことが^{たいせつ}大切です。^{げんき}元気に^{あそ}遊べたり、^{かんが}じっくり^{かんが}考えられたり、^{おいしく}おいしく^{きゅうしょく}給食が^た食べられ^{たり}たりすることは「^{けんこう}健康」の^{あかし}証です。「けんこうしゅうかん」は^お終わりましたが、^{ふだん}普段から^{せいかつ}もち^{ととの}生活リズムを^{ととの}整えてくださいね。

それぞれのグラフは5日間^{いつかかん}パーフェクトだった^{ひと}人と、^{わりあい}そうでなかった^{わりあい}の割合です。

朝6時半までにおきた

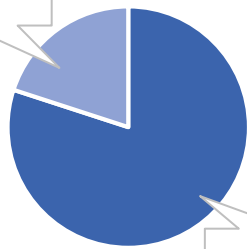


朝スッキリおきられた



朝食をしっかりと食べた

いいえ, 20%



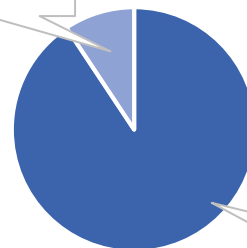
はい, 80%

ほとんどの人が夜の歯みがきができていました。むし歯や歯肉炎を防ぐためにこれからも続けていきましょう。よく噛んで食べることも歯を強くする秘訣です☆彡

朝食は午前中のエネルギーのもと！体を目覚めさせてくれます。しっかりと朝から食べることで腸の動きもよくなって、便秘や腹痛の解消にもつながります！

夜のはみがきをした

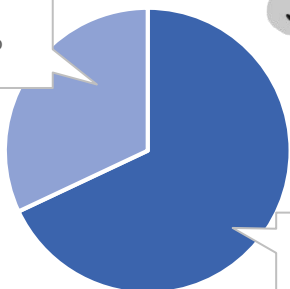
いいえ, 9%



はい, 91%

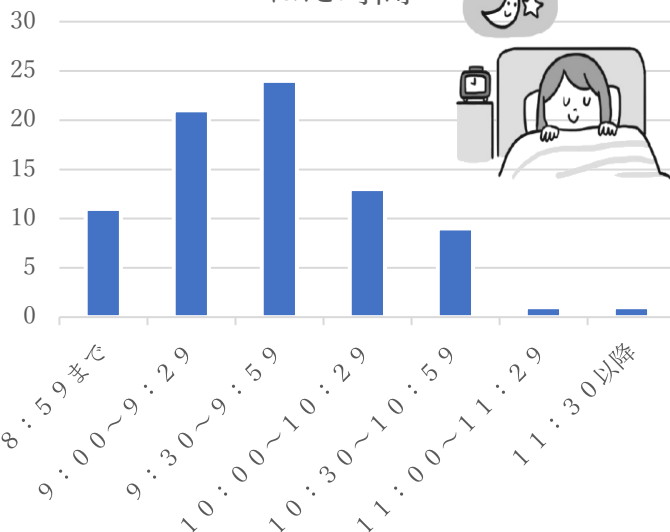
ゲームたいさくを守った

いいえ, 32%



はい, 68%

ねた時間








1週間の「けんこうしゅうかん」にご協力いただきありがとうございました。おうちのかたのコメントの中から、気付いたことや、変わったこと、生活のヒントになることが書かれていましたので、載せさせていただきました。ぜひお読みください。

おうちでも今回の「けんこうしゅうかん」について話題にしてください、毎日の正しい生活リズムが作られますよう、ご家庭で心がけていただけたらと思います。





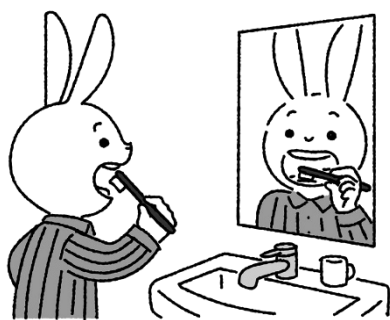

【おうちのかたより】

- ◎ 思^{おも}っていたよりも、時^じ間^{かん}を守^{まも}って生^{せい}活^{かつ}できていました。この生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}をこれからも続^{つづ}けていけたらいいと思います。
- ◎ 毎^{まい}日^{にち}早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おき、よ^よく頑^{がん}張^ばっています。朝^{あさ}が早^{はや}いので、も^{すこ}う少^{はや}し早^ねく寝^ねられたらいいかな。
- ◎ 習^{なら}い事^{こと}のある日^ひは寝^ねるの^{おそ}が遅^{おそ}くなってしまい、次^{つぎ}の日^ひの朝^{あさ}、スッキリ起^おきられないので、寝^ねられる日^ひはも^{すこ}う少^{はや}し早^ふめに布^ふ団^{どん}に入^{はい}るようにしたいです。
- ◎ 朝^{あさ}起^おきてから、空^あいている時^じ間^{かん}で用^{よう}意^いがちゃんとできていました。
- ◎ 最^{さい}近^{きん}は早^{はや}寝^ね、早^{はや}起^おきが出来^でていて、朝^{あさ}ごは^{はん}もしっか^り食^たべられるようになってきたので、この調^{ちょう}子^しでが^んば^ってく^ださい。
- ◎ 自^じ分^{ぶん}で時^じ間^{かん}を確^{かく}認^{にん}して行^{こう}動^{どう}できる習^{しゅう}慣^{かん}が^できるよ^うにな^ってき^ました。
- ◎ ゲー^めはち^やん^と守^{まも}れてす^ごい^ね。夜^{よる}は早^{はや}く寝^ねられるよ^うに次^{つぎ}はが^んば^ろう。

【子どもたちの感想より】

《 できた！！ 》

- ◎ ぼくは今^{いま}までねる時^じ間^{かん}がお^おそ^そか^かった^けど、早^{はや}ね^できた。
- ◎ はやくねるしゅう^{かん}が^みにつ^いた。
- ◎ 前^{まえ}までは、6時^じ半^{はん}をす^ずぎ^{たり}して^いた^けど、6時^じ半^{はん}をす^ずぎ^ずにお^きれた。



- ◎ 朝^{あさ}ごは^{はん}をし^しっか^りた^べれるよ^うにな^った。
- ◎ ゲー^めの時^じ間^{かん}をち^ちゃ^んと守^{まも}るこ^こが^できた。
- ◎ ゲー^めをあまりし^しないよ^うにな^った。
- ◎ ゲー^めたい^{たい}さ^さくを前^{まえ}より^もま^まも^もれるよ^うにな^った。
- ◎ し^しっか^りは^みが^きが^できた。
- ◎ は^みが^きが^きれ^いに^にで^できるよ^うにな^った。

《 がんばった！！ 》

- ◎ 毎^{まい}朝^{あさ}、6時^じ半^{はん}ま^までに起^おき^ました。
- ◎ はやくね^{よう}とが^んば^った。
- ◎ ね^れな^くてもふ^ふと^んに入^{はい}るよ^うにな^った。
- ◎ 習^{なら}い事^{こと}のあ^ある^るとき^きはし^しっか^りお^おき^られ^なか^かった^けど、ほ^ほか^かは^すっ^きりお^おき^こう^うが^でき^ました。
- ◎ 9時^じ半^{はん}ま^までにね^ねると、次^{つぎ}の日^ひの朝^{あさ}、す^すっ^きり目^めが^さ覚^さめるよ^うにな^っりました。

《 気付いた！発見した！ 》

- ◎ 早く起きることのたいせつさがわかった。
- ◎ 早ねしたので、早起きができました！！
- ◎ 9じまでにねると、あさ元気に起きられることがわかった。
- ◎ いつもよりすっきり目がさめるようになりました。
- ◎ あさすっきり目がさめて、いいきもちでした。
- ◎ あさごはんをたべると元気になった。
- ◎ いつもはだらだらしたりしていたけど、けんこうしゅうかんをしているとほとんどいつもより、きもちのよい生活ができました。



《 次からは… 》

- ◎ はやおきをしたらあさごはんがゆっくりいっぱいいただけるので、まいにちはやくねたいです。
- ◎ ねるのを早くしたいです。
- ◎ やっぱり金曜日は、ゲームをしてしまって（次の日が休みだから）次のけんこうしゅうかんがあったら次は、金曜日がんばりたいです。
- ◎ 今回はゲームを8時以降してしまったので、次から気をつけようと思った。
- ◎ はやね、はやおきをがんばろうとおもいました。

がっこうい しもいけせんせい 学校医の下池先生にきいてみました！

先日1・2・4年生の内科検診がありました。多くの子どもたちが先生に「よろしく願いします。」「ありがとうございました！」とあいさつをされていて、とても気持ちがよかったです。検診後に「コロナ予防について教えてください。」と言うと、こんなことを教えてくださいました。

良いすいみんがとれていない人が心配！？コロナ予防は「良いすいみん」をとること！

ねている間に「成長ホルモン」がつくられ、身体を成長させたり、記憶を整理したりします。それに加えて、病気に負けないように「免疫力」を高めてくれます。また、深いねむりほどたくさん「成長ホルモン」がつくられます。すいみんはけんこうにとって、とても大切なことなのです。

良いすいみんをとるために…

- ① 昼間にたくさん身体を動かす！
- ② 部屋を暗くしてねむる！
- ③ 20時以降はメディア機器（テレビ、パソコン、スマホ、ゲーム）を使わない。



強い光が目をしげきすると、ねむりにつきにくくなります。