



えがおのはな

No.11

令和4年

9月27日

南小学校

保健だより

気温や湿度が下がり、過ごしやすい日が多くなりましたが、まだ、日中は暑いぐらいの日もあります。朝晩と日中の気温差が大きかったり、日によって気温の差があったりして体調を崩しやすくなります。ふだんから早寝早起きをして、バランスの良い食事、運動をしっかりしている子は、少くらしい気温の変化が激しくても体調を崩さず生活できる力が付いているのではないのでしょうか。規則正しい生活を心がけ元気に過ごしてほしいです。

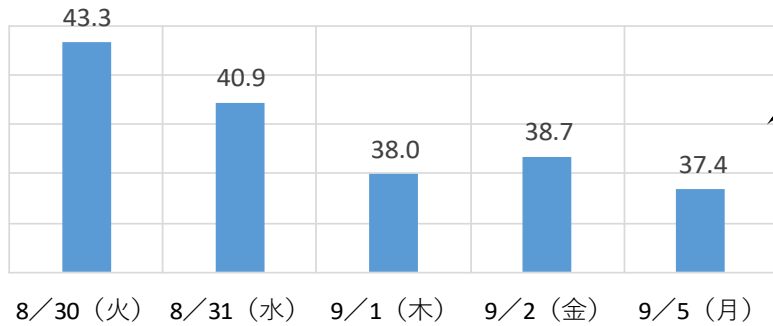


～生活リズムチェック・朝食調査にご協力ありがとうございました～



8/30からのチェックに合わせて、生活リズムチェック・朝食調査強化週間の取組を行いました。9時まで（5・6年生は10時まで）に寝なかった子、朝ごはんを食べてこなかった子について調査しました。

9時（5・6年生は10時）までに寝なかった児童の割合

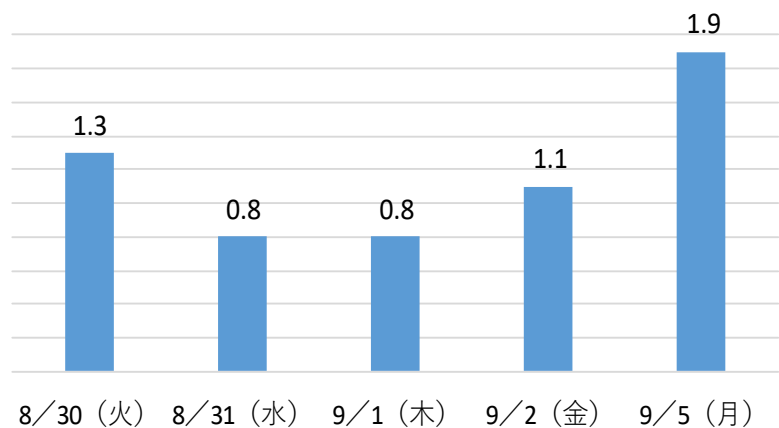


遅く寝る子がだんだん少なくなりました。子供たちの意識が高まってきました。

休み明けの月曜日は、食べてこない子が多かったです。

1～4年生は9時までに、5・6年生も、遅くても10時までに寝る習慣を身に付けましょう。小学生が10時過ぎまで起きていると心、体、脳の成長、発達に良くないことがわかっています。朝食をしっかり摂るためにも、早寝早起きは大切です。

朝食を食べてこなかった児童の割合



生活リズムを整えるコツ



夜、遅く寝ても次の日はいつもの時刻に起きる

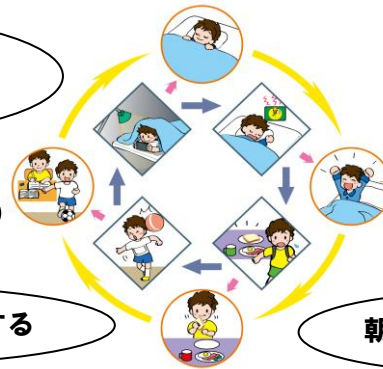
朝日を浴びる

朝ごはんを食べる

昼間、しっかり運動する

夜の習い事の後、帰宅後すぐ寝られるようにしておく

夜、明るい光を浴びない
(ゲーム、テレビ、コンビニなど)



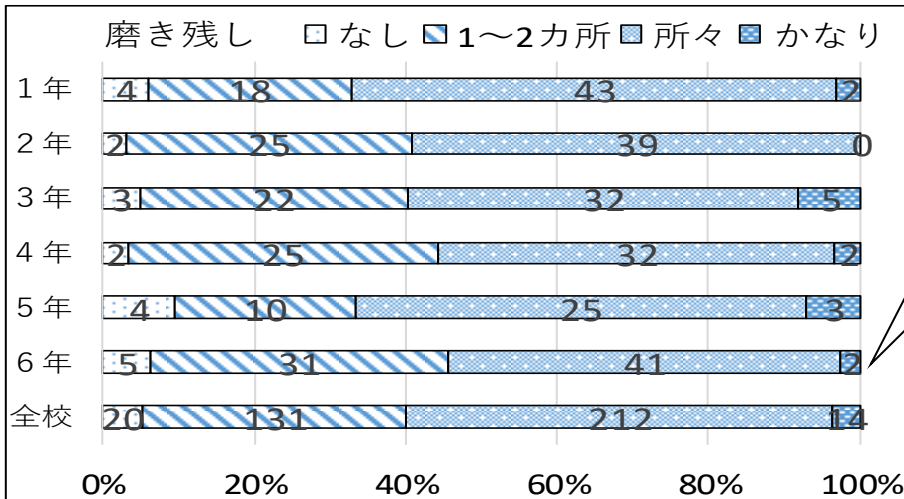
発育測定のと、生活リズムについて全クラスで指導しました。今後も、「早寝・早起き・朝ごはん」で健康に過ごせるようおうちの方のご協力をお願いします。

みがきのこしが^{あひ}多いのはこんなところ



夏休みの歯磨きチェックについて

今年の夏は、66%の子が実施し、そのうち、40%の子がきれいに磨けていました。



さすがは6年生！きれいに磨けた子が多かったです。

1年生と3年生には、11月に歯みがき教室を予定しています。

たくさんの感想をありがとうございました。全部を紹介できないのが残念です。来年の夏休みも磨き残しチェックを予定しています。

夏休み中にできなかった方は、今からでもやってみてください。

～実施後の感想から～

- ・赤く染まった部分を翌日から意識して磨くようになった。
- ・楽しみながら、歯のチェックができた。
- ・前回よりきれいに磨けるようになった。
- ・みがき残しの多さに驚き、歯磨きに対する意識が変わった。
- ・まだまだ仕上げ磨きが必要だと思った。
- ・2回磨いたら歯がピカピカになって、心もピカピカになった。
- ・毎日、自分で磨く→糸ようじ→フッ素で仕上げを親子で頑張っている。
- ・自分ではちゃんと磨いたつもりだったけど、あまり磨けていなかった。
- ・いつもお母さんに仕上げをやってもらっているけど、自分でもしっかり磨けるようにしたい。
- ・頑張って磨いているのに、けっこう磨き残しがあってショックだった。
- ・今回のチェックを生かして、歯をきれいにする努力をしていきたい。
- ・最近どんなところが磨けていなかったか知りたかったので、やって良かった。

