

夏休み明けから2週間が経ち、学校生活にも慣れてきました。今月もたくさんの行事があります。まだまだ暑い日も続きそうですので、体調管理に気をつけて過ごせればと思います。2学期もどうぞよろしくお願いします。

生活習慣アンケートの結果から

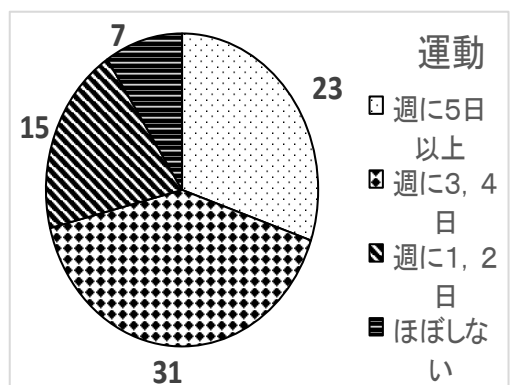
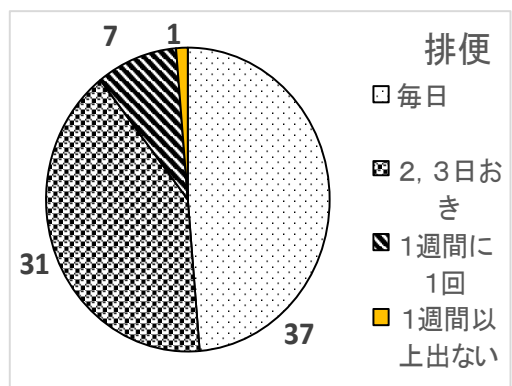
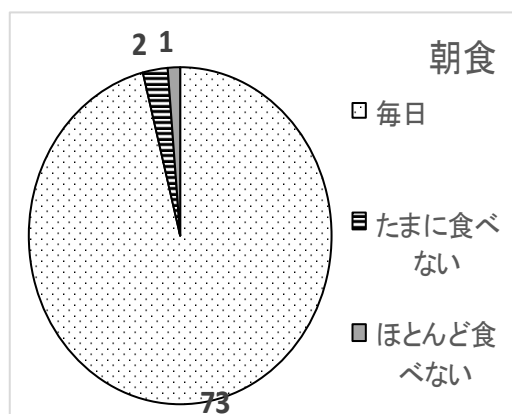
今回は生活習慣アンケート結果から、排便、朝食、運動についてお知らせします。

排便では、約9割の児童が「毎日」もしくは「2, 3日に1回」あっているという結果でした。週に1回程度でも定期的にあることが大事ですので、体調を見ながら生活習慣を整えていければいいですね。

朝食の摂取状況は、9割を超える児童が毎日摂取していました。2学期は陸上記録会や持久走大会などもあります。朝の活動ではサーキットトレーニングも始まります。朝食を（給食を含め）しっかり取ることで、体調管理の一步とできればと思います。

運動や外遊びについては、「週に5日以上」と答えた児童が約3割、「ほぼしない」と答えた児童は約1割ほどいます。複数のクラブチームへ加入している児童もいます。運動の習慣については、二極化の傾向が見られるように思います。運動量が多すぎても、少なすぎても、リスクがあります。自分の

生活習慣や体調に合わせて、健康（体力）の維持増進ができるといいなと思います。



児童のみなさんへ スマイル

令和7年9月16日

NO 6

文責 矢田



保健目標：けがや病気を予防しよう

2学期も学習発表会や持久走大会などたくさんの行事があります。毎日の生活から、行事を通して、ひとりひとりが力をのばしてほしいなと思います。まずは9月、「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して生活リズムを整えていきましょう。

「食べものの旅 ～体からのお便り」

身体測定では「体からのお便り」、つまり「うんち」について学習しましたね。食べたものがうんちになるまではおよそ24時間。身長約7倍の腸（食べ物がお通るトンネル）を通りながら栄養を取り込んで、いらなくなったものをうんちとして出していました。腸の中には、善玉菌や悪玉菌などたくさんの菌がすんでいることも驚きましたね。うんち（便）は体の調子を教えてくれる「お便り」でした。うんちをしたあとは色や形をチェックして体調を整えていきましょう。

ポイント

色



形



わたしたちにできること

- ①トイレのあとは石けんで手をあらう
- ②給食の前はとくにていねいにあらう
- ③つめをみじかくきる
- ④せいけつなハンカチで手をふく

食中毒に注意 給食保健委員会発表

給食保健委員会さんの発表はどうでしたか？これからまだまだ暑い日が続きます。熱中症や食中毒など、自分でできる予防対策をしっかりと、元気に学校生活が送れるようにしましょう。

