

ほけんだより☆いきいき大作戦号

令和3年9月3日(金)
御船町立滝尾小学校
保健室 酒井

保護者の方と一緒に読みましょう。

2学期が始まり、1週間がたとうとしています。学校生活には、慣れてきましたか？

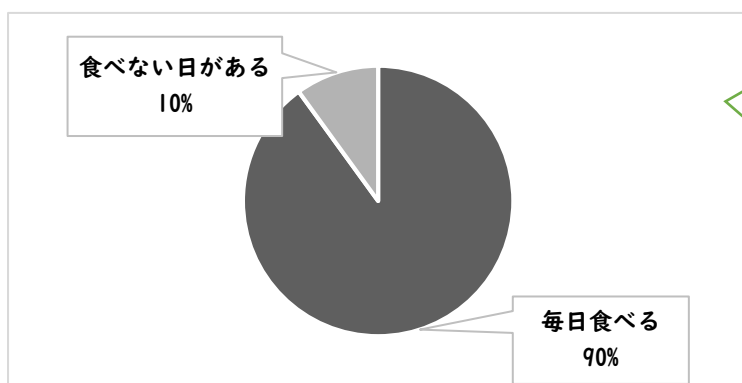
来週からは、たきおっこいきいき大作戦生活編が始まります。そこで、1学期の

いきいき大作戦の結果を振り返って、6日からのいきいき大作戦につなげて

ほしいと思います。2学期からは、次の月の保健だよりで結果をお知らせする予定です。

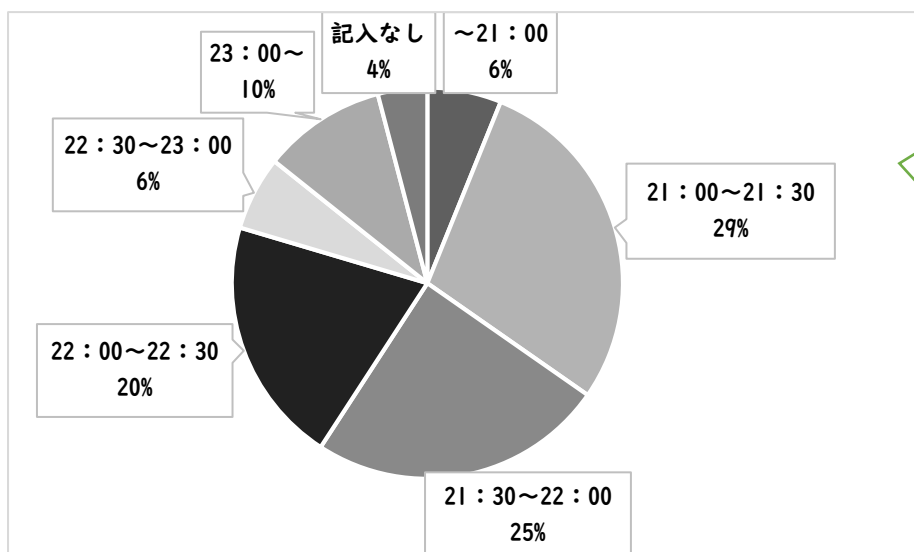


①朝ご飯を毎日食べたか



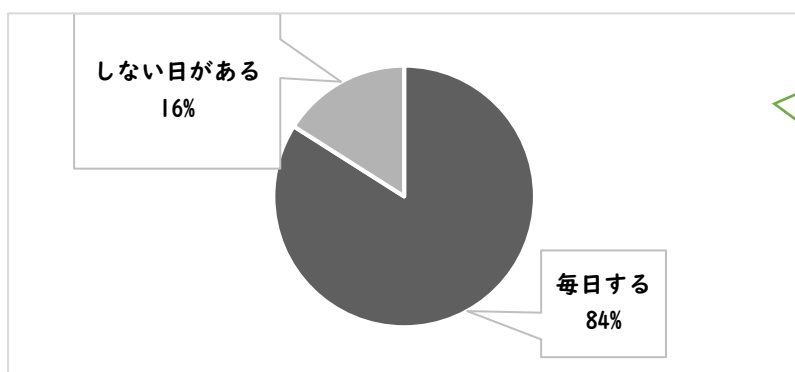
朝ご飯は、一日のエネルギーの源です。朝ご飯を食べると、頭がよく働きますが、朝ご飯を食べないと、元気が出ず、体調が悪くなることがあります。少し早めに起きて、毎日しっかり朝ご飯を食べるようにしましょう。

②寝た時間



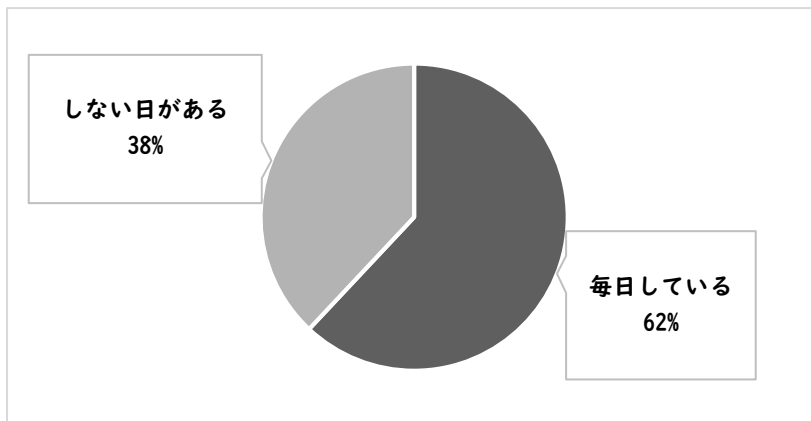
寝た時間は、一週間の中で一番遅かった時間でグラフを作りました。8時頃寝る人もいれば、12時を過ぎている人もいました。早めに寝ると、成長ホルモンが出やすくなります。体の成長のためにも早寝を意識しましょう。

③夜のはみがきを毎日したか



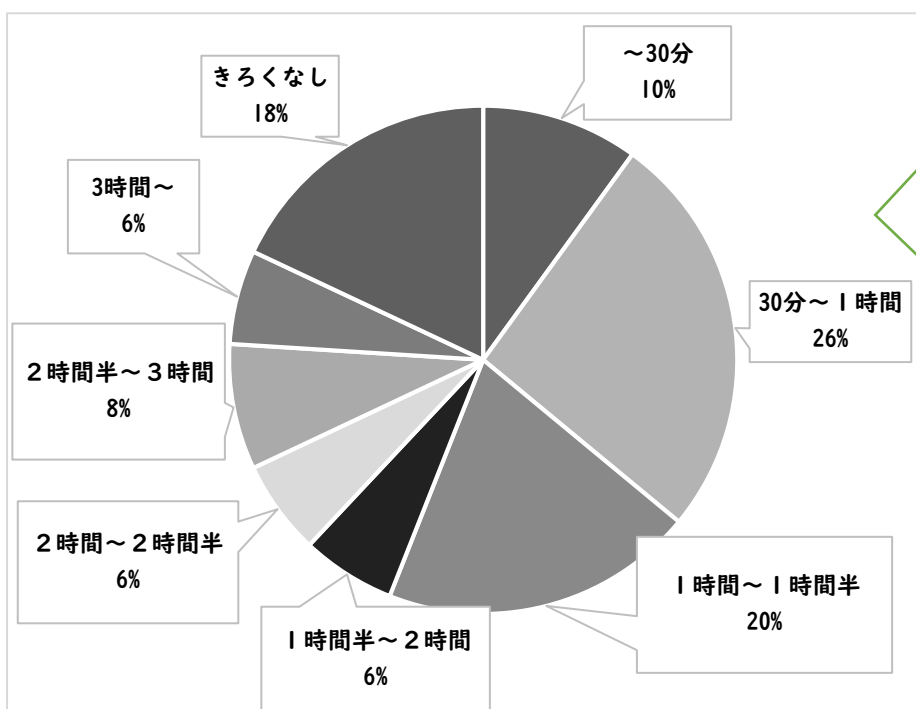
寝ているあいだは、おし歯の菌が活発になります。夜のはみがきは一日の中でも特に丁寧に行いましょう。毎晩歯みがきを行い、習慣づけることが大切です。

④運動を毎日したか



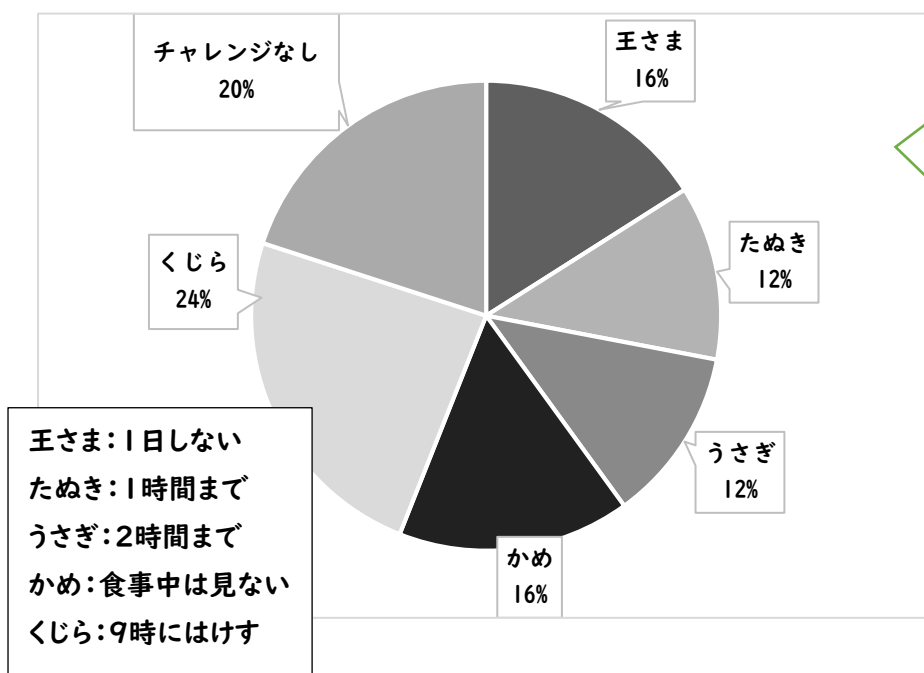
やく3人に1人が運動しない日があるようです。昼休みの外遊びが暑さのせいで禁止になったりして、なかなか運動ができない環境だったかもしれません。室内でストレッチをするなど、工夫が必要ですね。

⑤メディアの使用時間



メディアの使用時間は、1週間の平均から、グラフを作成しています。多い人では、平日でも3時間を越している人がいました。メディアを使用すぎると、肩こりや頭痛、視力の低下につながります。使用するときは15分に1回程休憩をとみましょう。

⑥ノーメディアチャレンジコース



難しいコースになればなるほど、チャレンジする人が少なかったです。また、ノーメディアチャレンジをしていない人もいました。チャレンジをしていなかった人は高学年が多かったです。チャレンジしなかった人は、簡単なコースからでも良いのでチャレンジしてみましょう。