

ほけんだより

市川市立二俣小学校

保健室

令和元年 10月 21日

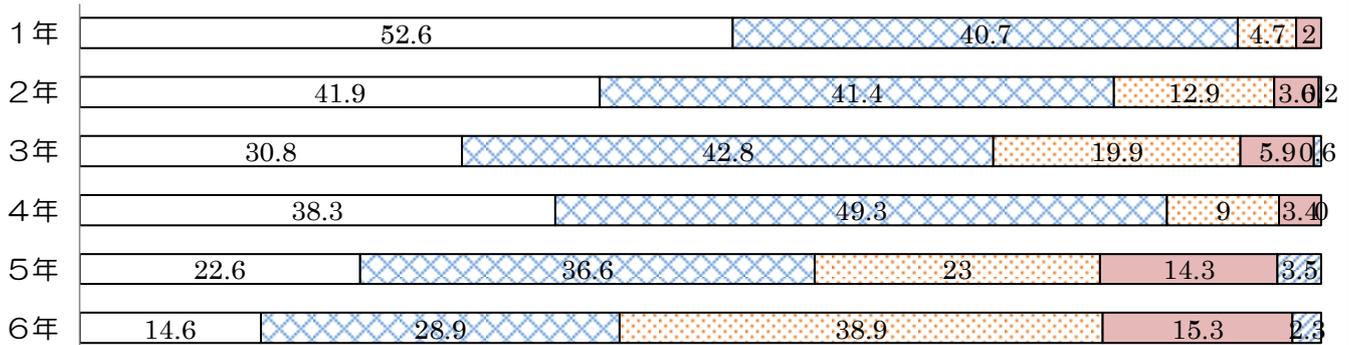


令和元年度、第1回の元気もりもりカード集計結果をお知らせします。元気もりもりカードの記録をしてみて、どうでしたか？自分の結果と自分の学年の結果をくらべてみましょう。おうちの人と一緒にこの結果を見て、もう一度自分の生活リズムを見直してみてください。

※グラフは未記入をのぞいているため、集計が100%になっていないものがあります。

ねた時間

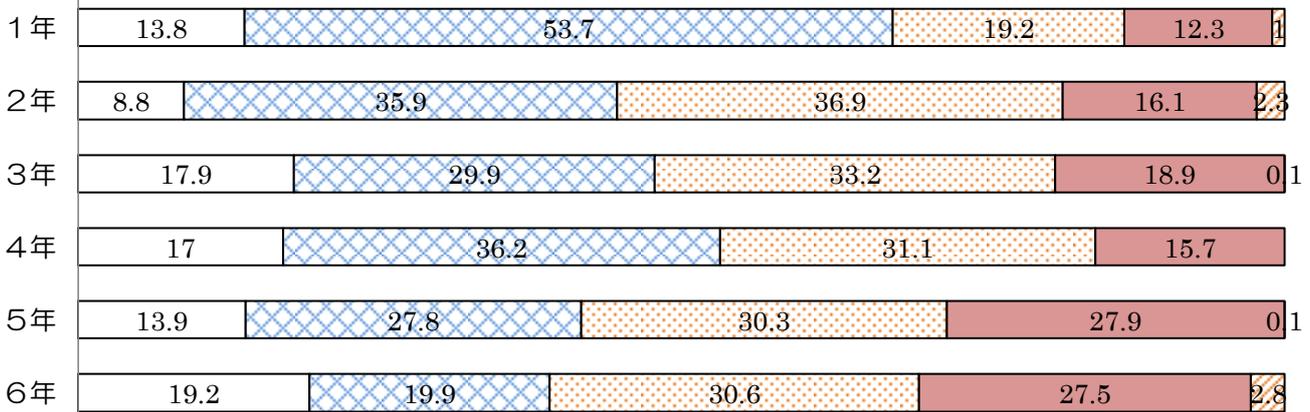
□9時前 □9時～10時 □10時～11時 □11時以降 □未記入



低学年のみなさん、早ね・早起きができています。学年が上がるにつれて、おそくなる人が増えています。お休みだからと言って、夜おそくまで起きていないようにしましょう。規則正しい生活は、早ねが基本です！

起きた時間

□6時前 □6時～7時 □7時～8時 □8時以降 □未記入



約半分の人が7時前（学校生活と同じくらいの起きる時間）に起きることができています。しかしお昼までねている人もいました。夜おそくまで起きている人は、早起きもむずかしかったようです。また、夜おそくねたのに早く起きるといふ人も中にはいましたが、それではすいみん不足になってしまいます。

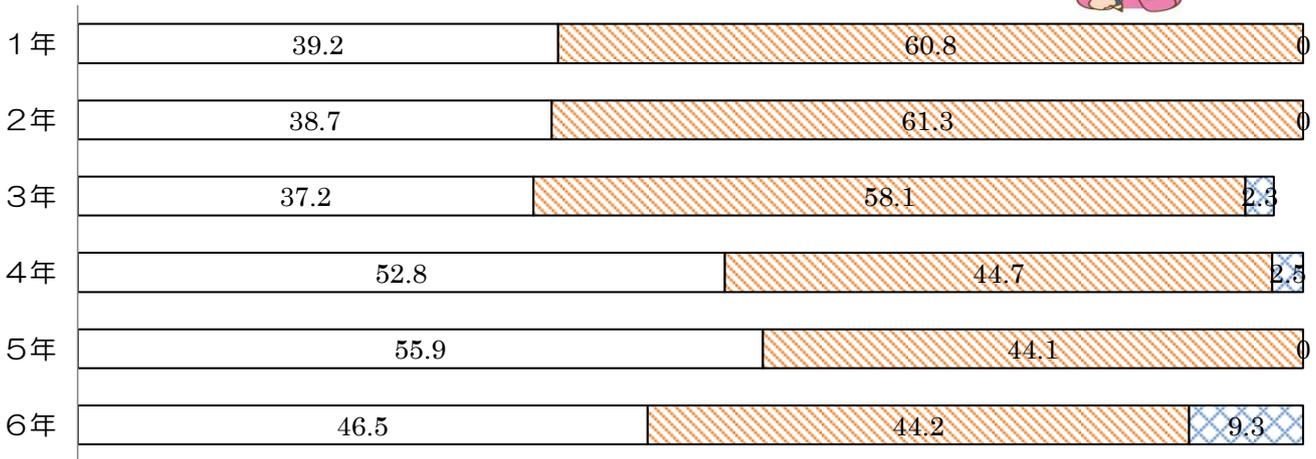
元気のもと



自分で立てた目標



□毎日守れた □守れない日があった □1日も守れなかった

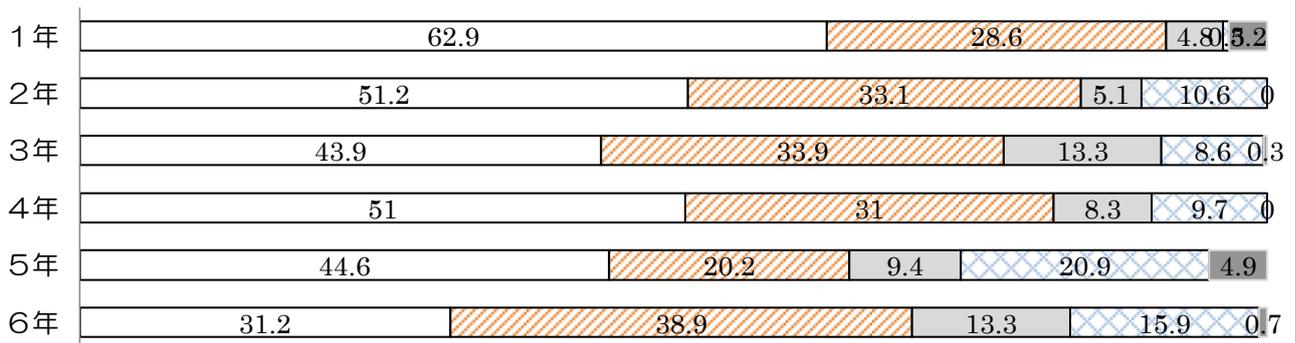


自分で立てた目標は、毎日守れた人が全校で45%しかいませんでした。みなさんの感想で多かったのが、「目標を守れなかった、次から気をつけたい」というものです。少ないですが、1日も守れなかった人もいました。今回のげんきもりもりカードでは、目標を意識して取り組んでいた人が少なかったと思います。次回からではなく、今日から「目標と時計を意識して」生活しましょう。



メディア 時間

□1時間未満 □1～2時間 □2～3時間 □3時間以上 ■未記入



メディアの時間では、1日2時間未満の人が約8割という結果になりました。平均を見ると、とてもよい結果になりました。時間を意識してメディアを使うことができている人が多いのだと思います。しかし個々を見ると「長い時間メディアを使用する人」と「メディアをあまり使用しない人」の差が大きかったです。夏休み中の調査でしたが、特に金・土・日のメディアの時間が長くなる人が多かったです。多いときは8時間以上使用している人もいました。休日の家族での過ごし方も、話し合えると良いですね。(テレビをつけっぱなしにしていないかなど)



朝のはみがき



□毎日みがいた □みがかない日があった □1日もみがいていない

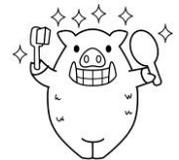
1年	41.4	55.2	3.4
2年	51.7	48.3	0
3年	50.2	40.8	9
4年	55.8	31	13.2
5年	70.7	19.5	9.8
6年	65.1	25.6	7.3

☆朝の歯みがきは習かんに☆

朝の歯みがきは習かんになっていない人が多いようです。実は、朝起きたときに最も口の中の環境が悪いです。通常、口の中のバイキンは「だ液」によりきれいにされていますが、ねている間はだ液の量が減るため、口の中のバイキンが爆発的にふえます。そのため、朝歯みがきをしないと口臭がきつくなったり、口の中がネバネバしたりします。外出する予定がなくても、朝の歯みがきはしっかりとするようにしましょう。朝の歯みがきは気分もすっきりとして、よい1日のスタートが切れますよ♪



夜のはみがき



□毎日みがいた □みがかない日があった □1日もみがいていない

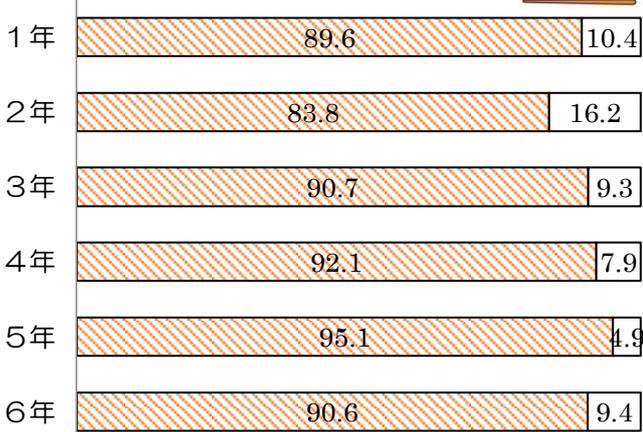
1年	75.9	24.1	0
2年	81.2	15.7	3.1
3年	90.5	9.5	0
4年	92.1	5.3	2.6
5年	87.8	12.2	0
6年	90.9	9.1	0

☆夜の歯みがきは毎日必ず☆

夜の歯みがきは、ほとんどの人が習かんにできています。しかし、中には1日もみがいていない人もいました。夜の歯みがきは1日の歯みがきの中で一番大切です。ねている間はだ液の量がへり、バイキンはふえるため、食べかすが残っているとむし歯ができやすくなってしまいます。一度むし歯になってしまった歯は歯医者さんに行って、治すしかありません。むし歯にならないようきちんと予防するためにも、夜の歯みがきは、毎日必ずわすれずにするようにしましょう。

朝ごはん

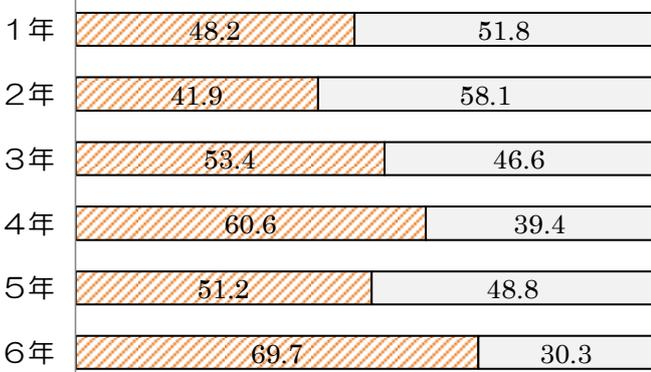
毎日食べた 食べない日があった



二俣小のみなさんは、ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べることができていますね。すばらしいです。しかし、中には食べない日がある人もいます。朝ごはんは頭と体を自覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために必要なものです。例えば前の日の夕食をとったきりで朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで16~17時間も食事をしていないことになります。これでは長い時間、栄養をとっていないため、頭にエネルギーがとどかず、集中力も落ちてきます。またねむっている間に下がった体温が上がりづらく、勉強などに打ち込むことができません。それに胃腸（おなか）が食べ物によるしげきを受けないため、便秘（うんちがでない）にもなりがちです。まずは朝ごはんをきちんととって、快適な1日のスタートを切りたいですね。

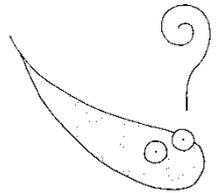
はいべん

毎日あった ない日があった



いいうんちチェックをしてみよう!

- 毎朝、うんちがでている。
- バナナ型のうんちがでる。
- 力を入れなくてもすんなりうんちがでる。
- うんちの色は黄土色。
- が多いほど、いいうんちです。



うんちは体からのおたよりです。便の回数や色、形などが今の健康状態や生活状況を教えてくれます。流す前にチェックをし、自分の体について知っておくようにしましょう。

いかり刻をう。朝の生活リズム。

決まった時間に起床する

ゆとりを持って登校できる時間を決めよう

きちんと朝食を食べる

1日の生活の基本です!

Power Up!

朝食を抜くと元気がでないよ

決まった時間に排便をしてみる

うんちが出なくてもトイレに座る習慣も!

ていしゅつりつ
提出率は94%でした!!



ほごしゃ
保護者のみなさま
ご協力ありがとうございました。

