

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和2年10月20日



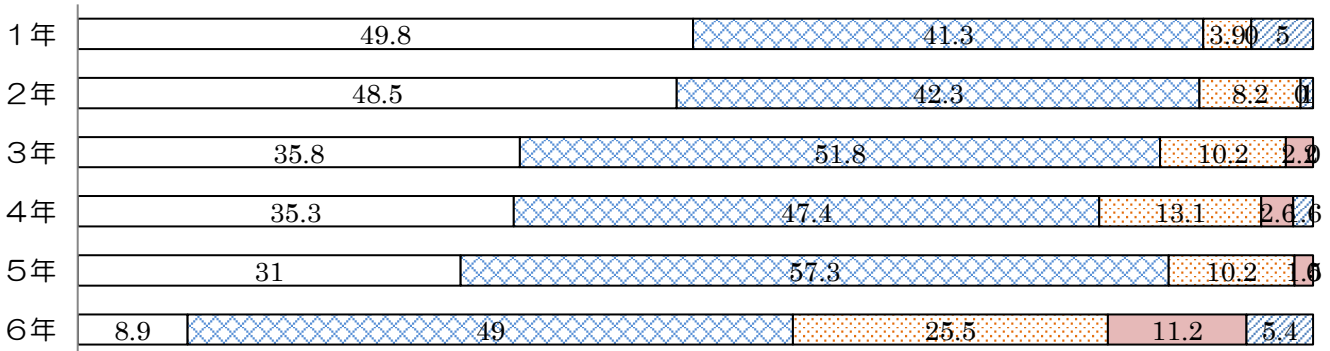
令和2年度、第1回のげんきカード集計結果をお知らせします。げんきカードの記録をしてみて、  
どうでしたか？自分の結果と自分の学年の結果をくらべてみましょう。おうちの人と一緒にこの  
結果を見て、もう一度自分の生活リズムを見直してみてください。

※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

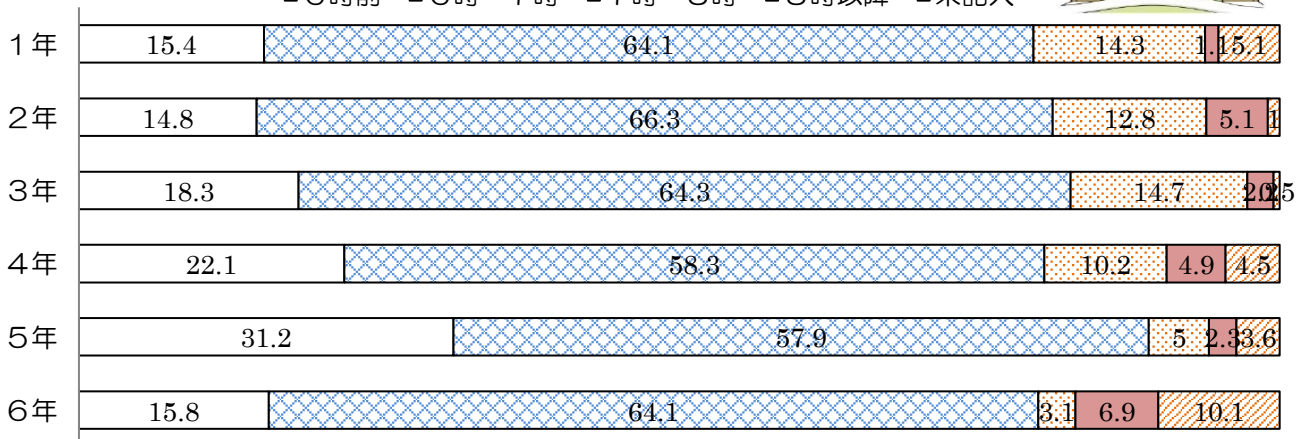


学年が上がるにつれて、おそくねる人が増えています。休校期間中から、ゲームやYouTubeなどのメディアと接する機会が増え、長時間使用している人が多いようです。寝る直前までメディアを使用していると脳（頭）が興奮して寝つきが悪くなってしまいます。すいみん時間を減らしてまで、メディアを使用することのないように気を付けましょう

## 起きた時間



□6時前 □6時～7時 □7時～8時 □8時以降 □未記入

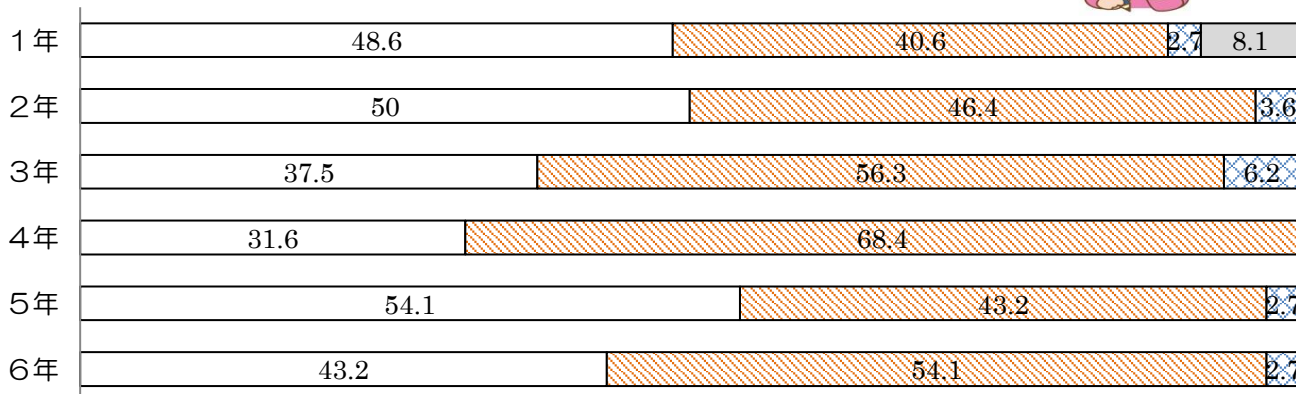


約8割の人が7時前に起きることができています。昨年度のげんきもりもりカードの結果よりも早起する人の割合が増えていました。すばらしいです。お休みの前日やお休みの日に、8時まで起きていても増えています。しかしまだ、おそ寝・おそ起きの人があるので、心当たりがある人は、早寝早起きできるようにがんばりましょう。



# 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 □未記入

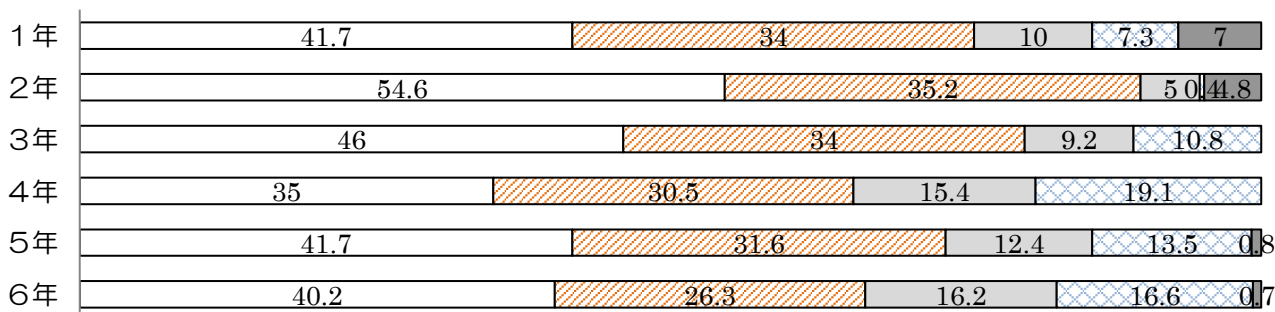


自分で立てた目標を毎日守れた人が約30%~50%ということで少し残念な結果となりました。げんきカードに取り組むときは、目標を意識して取り組んでほしいと思います。目標を意識して生活することで、目標が習かんへと変わっていきます。例えば毎日3時間メディアを使っていた人は「メディアは1日2時間まで」と目標を立てます。初めは大変と感ずるかもしれませんが、なれてしまえば2時間も十分満足できるようになります。みなさんもちょうせんできることからチャレンジし、生活リズムを整えていきましょう。

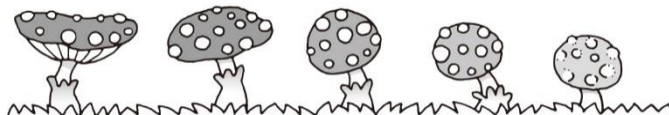


# メディア 時間

□1時間未満 □1~2時間 □2~3時間 □3時間以上 □未記入



全校で75%の人が目標である「メディアは1日2時間まで」という二俣小の目標を守ることができました。目標を立てる時点で「メディアは1日3時間まで」など、2時間をこえた目標を立てていた人がいましたが、多くても「2時間まで」にしてください。メディアの長時間の使用は、学力や集中力が低下したり、すいみん不足になったり、自や体がかたれやすくなったりするなど、体に悪い影響が出てしまう可能性があります。学校医の佐賀先生からは「小学生のメディア時間は1日1時間以内が望ましい。大人でも2時間以内が望ましい」とお話がありました。家にいる時間が増え、ついメディアに頼ってしまう気持ちもわかりますが、自分の体を守るためにも、メディアの使いすぎには気を付けましょう。





# 朝のはみがき



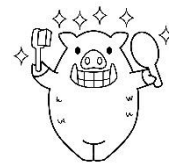
□毎日みがいた □みがかない日があった □1日もみがいていない

1年	54	40.6	5.4
2年	53.3	36.7	10
3年	65.6	34.4	
4年	65.8	34.2	
5年	65.8	28.9	5.3
6年	75	25	

3・4・6年生は「1日も歯をみがいていない人」はいませんでした。素晴らしいです。学年が上がるにつれて、朝の歯みがき習慣がついているようです。夜の歯みがきは「むし歯予防」として大切なことはみなさん知っていると思います。朝の歯みがきは「身だしなみ」として大切です。寝ている間は唾液の量が減り、口の中がかかわきます。口の中がかわくと口臭がきつくなったり、口の中がねばねばしたりします。着替えをしたり、髪の毛をとかしたりするように、歯みがきも毎日して、身だしなみを整えるようにしましょう。歯みがきをすると気分もすっきりして、さわやかな1日をスタートできますよ♪



# 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	91.9	8.1
2年	92.3	7.7
3年	90.6	9.4
4年	92.1	7.9
5年	89.5	7.9
6年	84.6	15.4

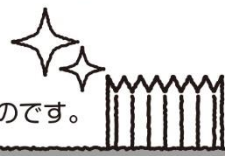
夜の歯みがきはほとんどの人が毎日できていました。みなさん、夜の歯みがきの大切さをわかっているようですね。素晴らしいです。なぜ歯みがきが大切なのか、再度確認してみましょう。

- ①食べ物を食べると歯に食べかすがくっつきます。
- ②ほおっておくと「歯垢」ができます。
- ③歯垢はむし歯や歯周病の原因になるため、歯みがきをして食べかすや歯垢を落とします。



## 歯垢って何？

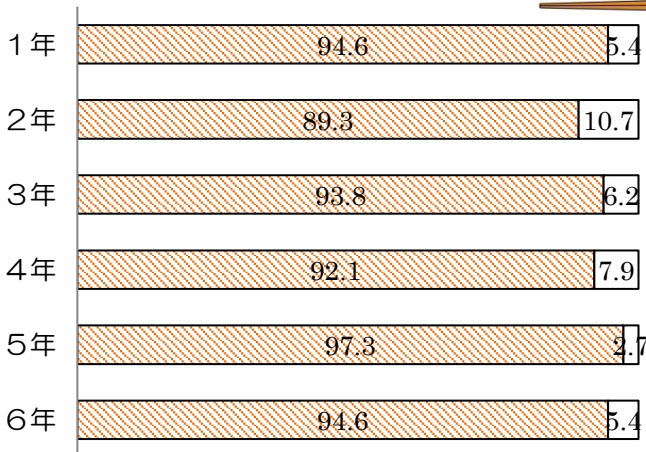
**歯**の表面についた細菌のかたまりです。1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。  
**だから！**  
毎日の歯みがきが大切なのです。





# 朝ごはん

□毎日食べた □食べない日があった

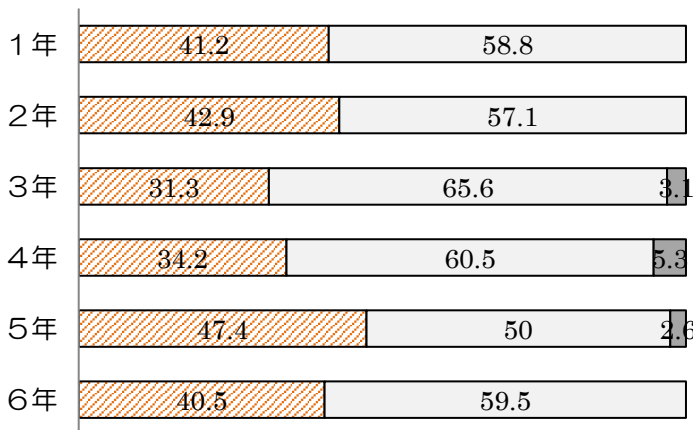


朝ごはんはほとんどの人が毎日食べてくることができていました。1日も食べていない人はいませんでした。すばらしいです。朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が自覚めます。また、うんちがでやすくなります。体が自覚めたり、うんちがでてすっきりしたりすることで、元気ややる気がでて、勉強に集中ができます。朝ごはんを食べるとよいことばかりです。みなさんはたくさん成長する時期です。1日に取らなければならない栄養の量が朝ごはんをぬかすと取れなくなってしまいます。みなさんの体の元気と成長のために毎日朝ごはんを食べるようにしましょう。



# はいべん

□毎日あった □ない日があった □1日もなかった



毎日、はいべんがない人が半分以上います。はいべんがない理由はなにか？考えてみましょう。好ききらいをして栄養がかたよっている、運動不足、トイレに行く時間が取れない、ストレスがたまっている、おなかが冷えている…。はいべんがない理由もさまざまです。原因は何か考え、改善できるようにしましょう。朝、便意がなくても便座に座ることがおすすめです。リラックスすることで、便もでやすくなりますよ。また、朝ごはんを食べた後は、おなかの動きが活発になるので、便がでやすくなります。



## 未来の自分 のためにできることは？



好きなものを食べたい時にバクバク



家でゲームばかり。運動はしないよ



もっと痩せたい！ごはんはいらないよ

今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

肥満になってしまった

少し動くだけでも体がだるい

貧血でフラフラする

未来の自分はどうなりたい？ 生活習慣を見直してみよう

- ① 3食バランスよく食べる
- ② 早寝早起きを心がける
- ③ 適度な運動をする

提出率は、94%でした。

\*昨年度の冬と同じ結果となりました。

保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。