

8月のほけんだより

令和4年8月5日
吉舎小学校保健室
No.7

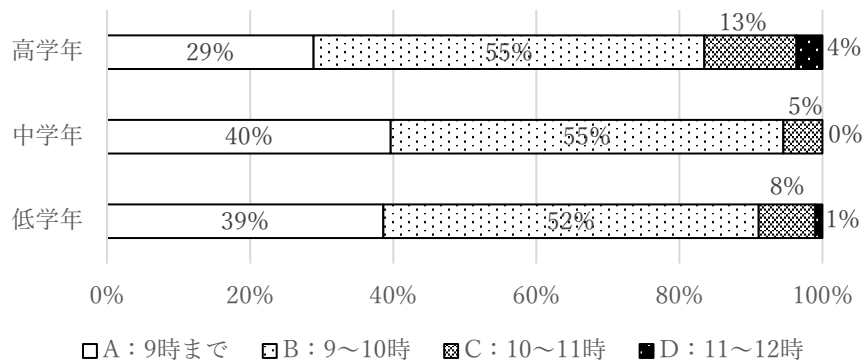
充実した夏休みのヒケツは

生活リズム

みなさん、充実した夏休みを過ごしていますか？
夏休みも引き続き、生活リズムに気をつけて体調管理をしていきましょう！
6月21日から一週間行った「元気を育てる生活づくり」の結果をまとめました。夏休み中、生活リズムが崩れがちですが、栄養バランスの整った食事、毎日の運動や外遊びも取り入れながら過ごしてくださいね。

1学期「元気を育てる生活づくり」の結果

昨日、何時に寝ましたか

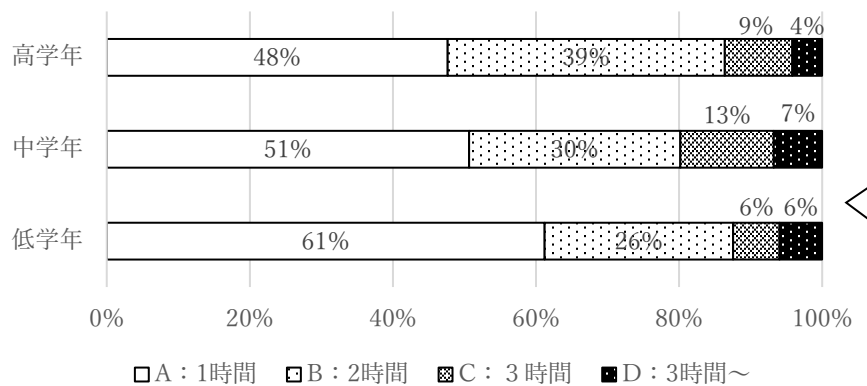


全体では、8~9割の児童が10時までに寝ています。習いごとがあり、どうしても遅くなってしまうという児童もいました。



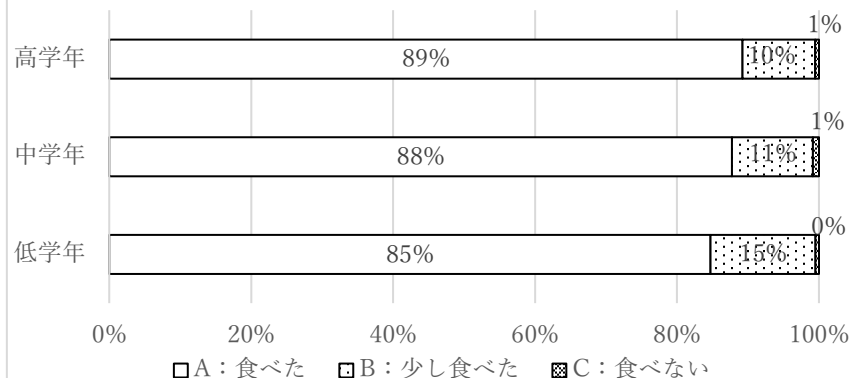
生活リズムに一番大切なのは、早ね・早起き！

テレビを見たり、ゲームをしましたか



「2時間まで」の児童が約8割です。
休日に見る時間が長くなっている人が多いです。

朝ごはんを食べましたか

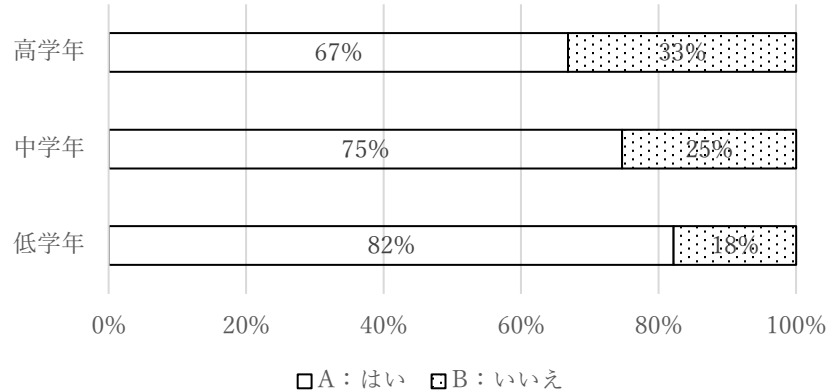


平日は毎日朝ご飯を食べることができています。朝食の量が前より食べられるようになったという児童もいました。



朝食は、しっかり食べよう！

外遊びをしましたか



雨の日もありましたが、低学年ほどたくさん外遊びをがんばっていました。



運動で元気な体に！

児童の振り返りより(抜粋)

- こんどは、ぜんぶAにできるようにとどよくする。(2年)
- しっかりねるようにしたいです。9時には、ねるようにしたいからがんばる！！(4年)
- 金、土、日が「C」だから、休日もしっかり早くねることをこころがけようと思いました。(6年)

おうちの方からのコメントより(抜粋)

- 毎日、よくがんばっている姿を見て、すばらしいと感じています。食事もしっかり食べて体調よく過ごせましたね。
- ゲームやユーチューブを見る時間が長いのかな。もう少し見る時間をへらしてみよう。
- 朝も一人で起きられたね。朝ご飯もよく食べるようになりました。

保護者の皆様、ご協力いただき、ありがとうございました。