

ほけんだよ！



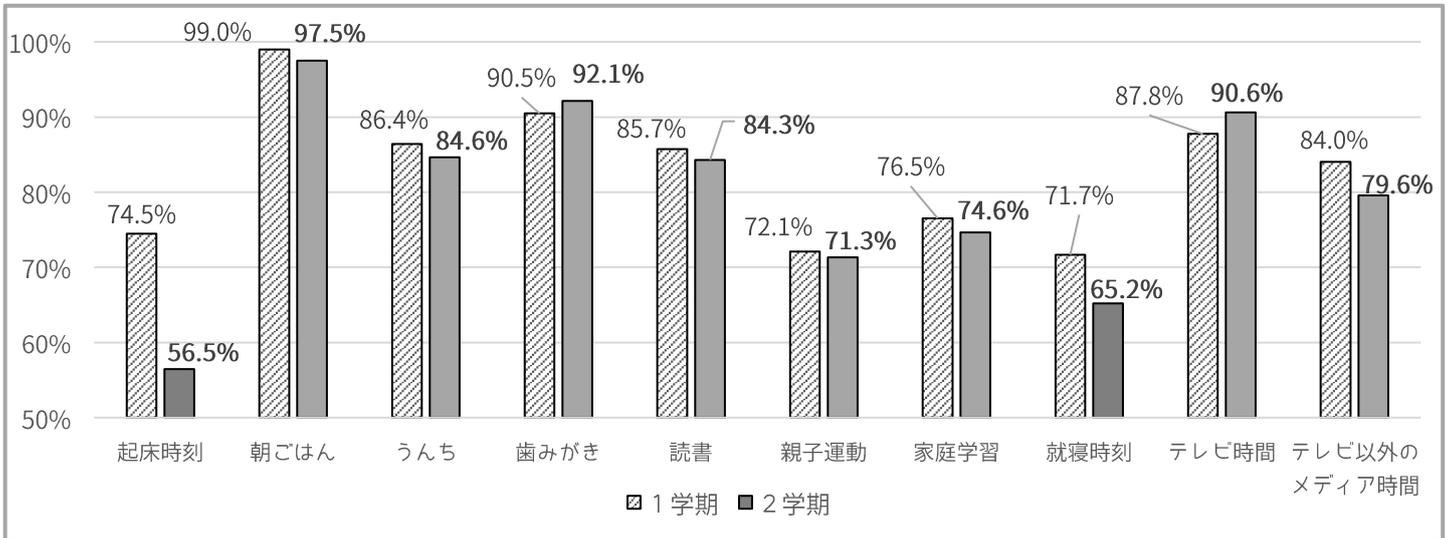
令和6年2月16日 No.10
向陽小学校 保健室

来週、2月19日から25日にかけて、今年度最後の向陽っ子元気週間チェックがはじまります。みなさんの生活習慣は整っていますか？前回の結果を振り返ってみて、自分の生活にいかしましょう。よりよい生活習慣が元気な毎日を送るための第一歩です！



2学期向陽っ子元気週間チェック結果！

★各項目の達成率



起床時刻・朝ごはん

就寝時刻が遅くなっている人が増えていた影響があるのか、起床時刻が遅くなっている人がかなり増えていました。起きる時間が遅くなると、朝ごはんをしっかり食べる時間や、ゆっくりトイレに行く時間がなくなるため、「**6時30分起床**」を目指してがんばってみましょう！

また、朝ごはんは一日のはじまりの大事なエネルギー源です。時間や食欲がなくても、何かしら食べることが、午前中の元気のためにとっても大切です。目指せ100%です♪



うんち

毎日うんちが出る人もいる一方で、「2～3日に1回」といった便秘傾向の人もいる様子でした。排便習慣は改善がなかなか難しいところですが、野菜をしっかり食べてみたり、朝起きたらコップ一杯の水を飲んでみたり、できることからチャレンジしてみ、改善していけたら良いですね。

歯みがき

歯みがきをがんばっている人が1学期と比べて増えていました！むし歯菌は、だ液の出てにくい寝ているときに増えやすいので、とくに寝る前はしっかり歯みがきができる方が良いです。





読書

今回も 80%はこえていまし
たが、前回より少し下がって
ました。読書をするといろんな
世界に触れることができ、心が
豊かになります。ぜひ、いろん
な本を読んでみましょう。

親子運動

70%以上の人が親子運動を
継続してました。体幹をきたえ
ると姿勢がよくなるだけでなく、
運動面や学習面においてもメリ
ットがたくさんあります。ぜひ続
けましょう！

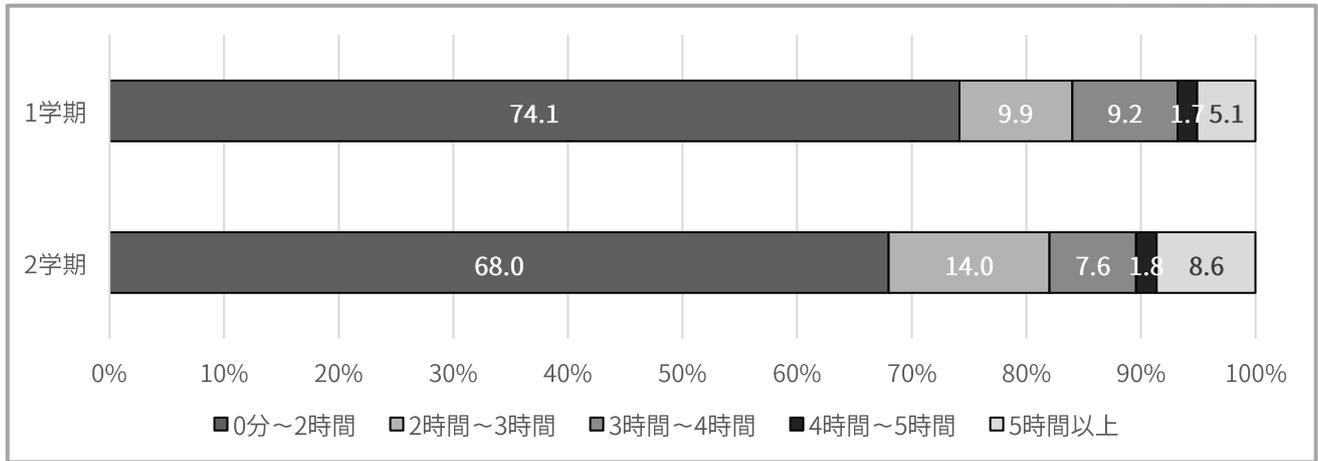
家庭学習

家庭学習はしていても、残念な
がら学年で決められた時間(学年+
10分)が少しだけ足りず、○がつか
なかった人がいました。時間も少し
だけ意識してみると
良いかもしれません。



就寝時刻・メディア時間

★メディアの使用時間について



自分で決めたテレビ時間を守ったという項目の

達成率が上がった反面、テレビ以外のメディア時間を
守ったという項目は下がった結果でした。全体のメデ
ィアの使用時間を見てみると、1学期に比べて使用時間
が長くなっている傾向があったようです。メディアの
使用時間が長すぎると、夜寝る時間も遅くなってしまう
ので、ぜひおうちでルールを決めて、メディアコント
ロールして欲しいです。寝る時間を決め、それに
合わせて何時まで何をするといい見通しをもって
生活できるとより良くなると思います。次回がんばっ
てみましょう！



【向陽っ子の目標就寝時刻】
低学年21時、中学年21時30分、高学年22時

今年度最後の向陽っ子元気週間チェック、
ぜひ「すいみん時間」と「メディアコントロ
ール」を意識して、取り組んでみましょう！

