

すこやか



令和6年2月9日（金）
 仙台市立馬場小学校
 保健だより NO.15

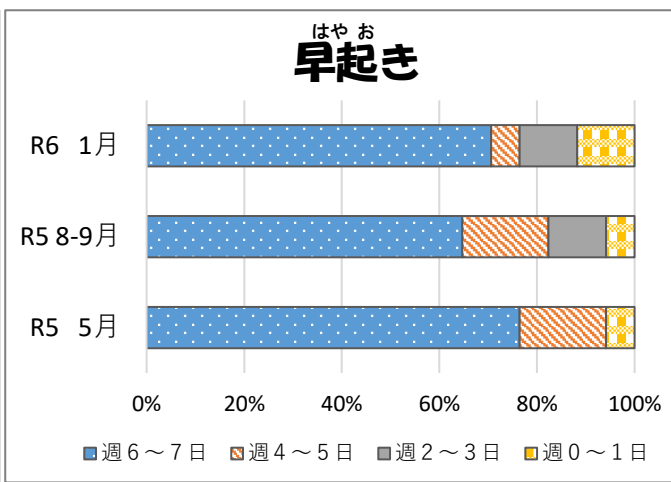
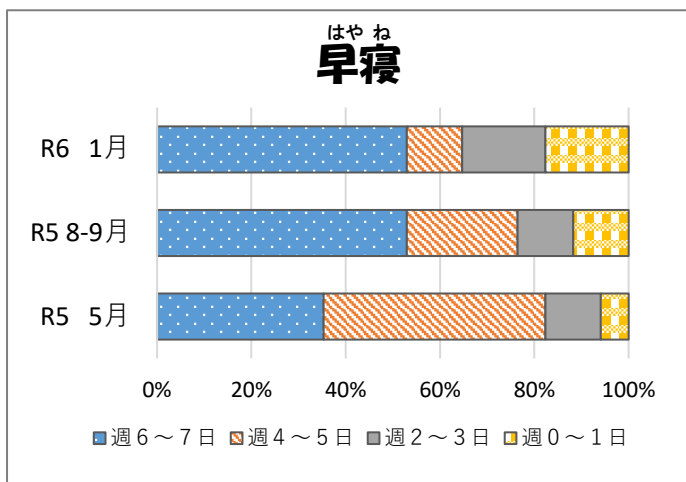
実家庭配付



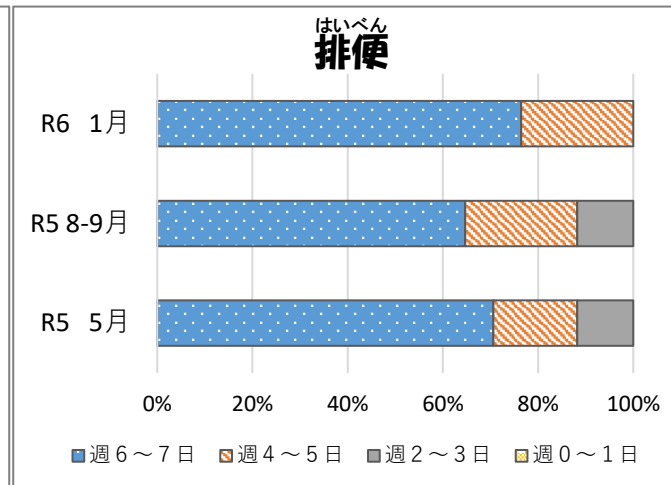
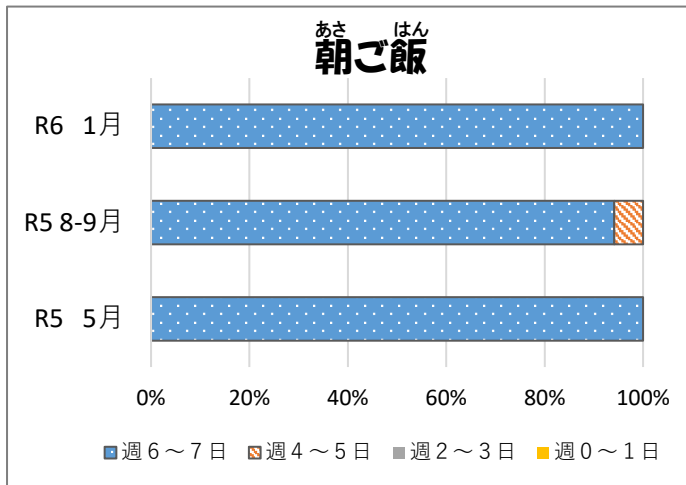
～お家の人と一緒に読みましょう～

今年度最後の「よいしゅうかん がんばりカード」への御協力ありがとうございました。一年間の自分の生活を振り返って、がんばりカードがなくても良い習慣を続けられるように生活しましょう。お家の方のお声がけなど御協力をお願いいたします。

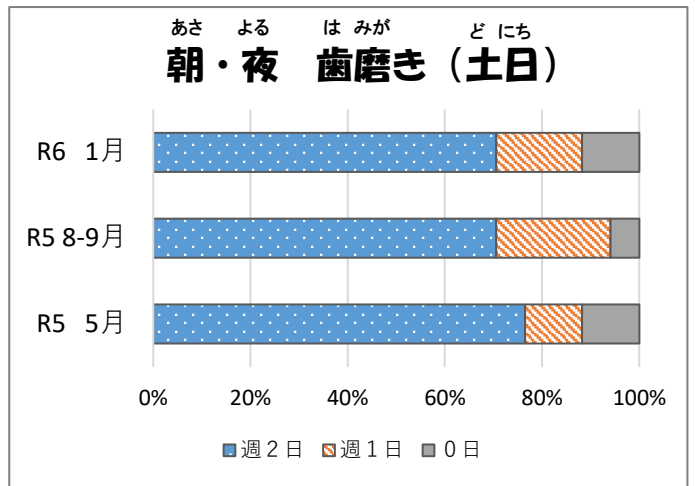
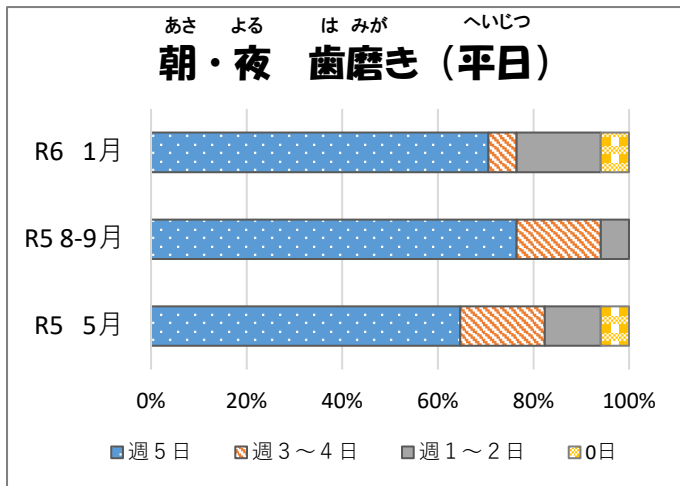
第3回 馬場小がんばりカードの結果



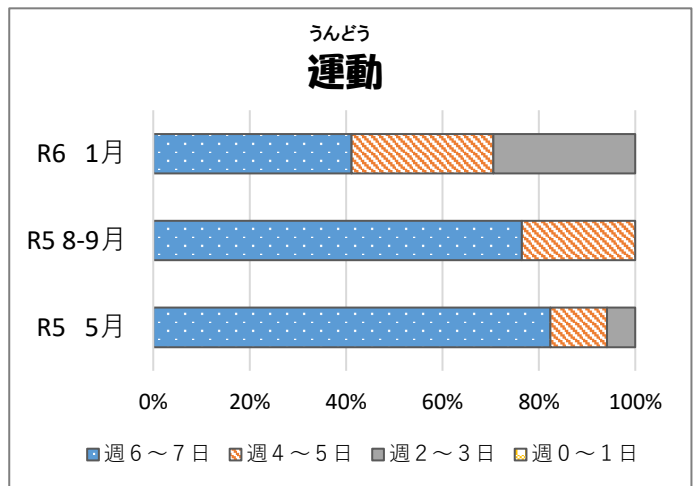
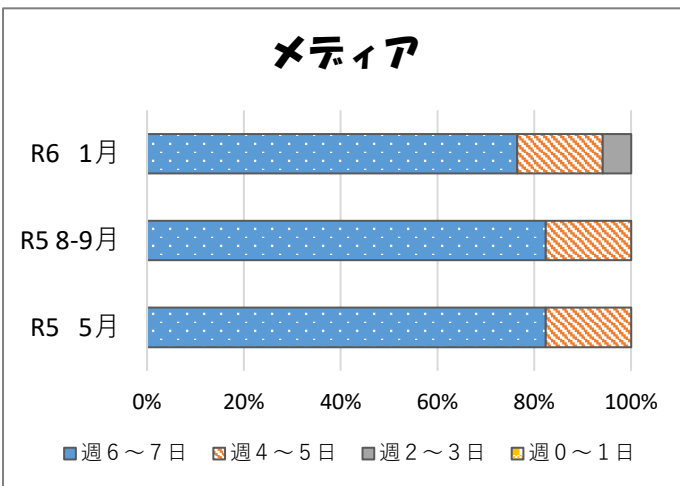
早寝は、週6日以上できた人が前回と同数ですが、週4日以上できた人と合わせてみると減少しています。早起きは、前回と比べて、週6日以上できた人が若干増加したものの、週2～3日、週0～1日の人も増加しました。厚生労働省の睡眠指針2023によると、小学生は9～12時間の睡眠時間が推奨されています。まずは寝る時間と起きる時間を決めて、宿題や夕食を何時までに終わらせると良いか考えてみましょう。できることから少しずつ習慣を変えていきましょう。



今回の朝ご飯の摂取率は、週6日以上できた人が100%でした。排便は、週6日以上できた人、週4日以上できた人と合わせると100%になりました。少しずつ改善がみられてきていてとても嬉しいです。この調子で続けられると良いなと思います。



平日の歯磨きは、8〜9月に比べると、毎日（朝・夜）の歯磨きをできた人が減少しました。みなさんの中に、朝だけみがく、夜だけみがく、という人がいます。面倒だなと思っても、食事やおやつ後にその都度みがいた方が、歯と口が健康を守ることにつながります。



メディアの使用時間は、週6日以上できた人が若干減少しました。授業や宿題等でもメディア機器を使用する頻度が増えていますので、テレビ・ゲーム・動画・SNS等でメディアを使い過ぎないように、メディアコントロールの取り組みを継続していきましょう。

運動は、週6日以上できた人が40%程度に減少しました。寒い冬に運動を続けるのは難しいかもしれませんが、室内でできるダンスやストレッチなどの運動を行って、体力が落ちないように工夫していきましょう。

うんちチェックをしよう！

「うんち」といえば「臭い」「汚い」などのイメージがありますが、実はうんちの形や色は、私たちの体が健康かどうかを知らせてくれる大切なメッセージなのです。

色が黄色から黄色っぽい茶色でにおいがあまりなく、バナナのようなうんちが健康的なうんちです。うんちをしたら水で流す前にチェックしてみましょう。

健康的なバナナうんちを出すには、野菜や海藻、果物など食物繊維が多く入った食品を毎日食べましょう。腸内環境を整えるために、ヨーグルトや納豆などの食品を摂るのも良いですね。また、うんちをしっかりと出すためには、お腹の筋肉を鍛えることが大切です。日頃の運動の中で少しずつ鍛えましょう。