



# すこやか



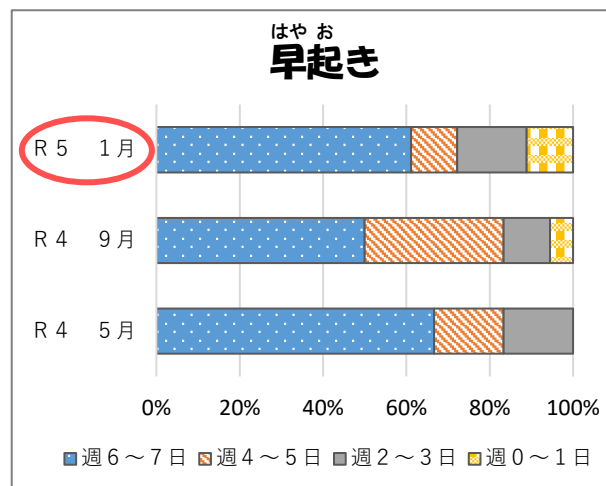
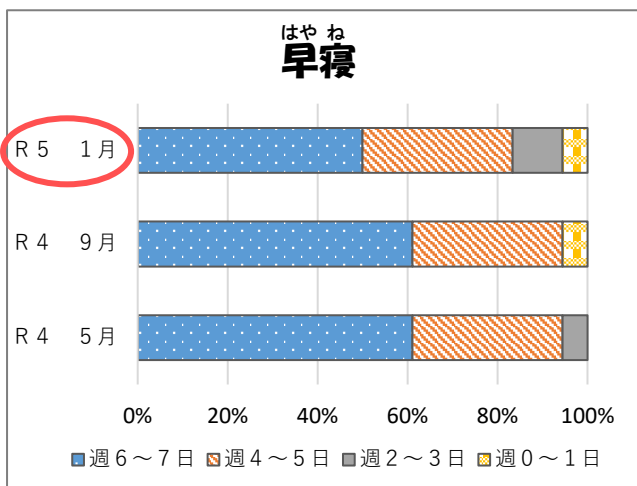
令和5年2月21日（火）  
仙台市立馬場小学校  
保健だより NO. 11

実家庭配付

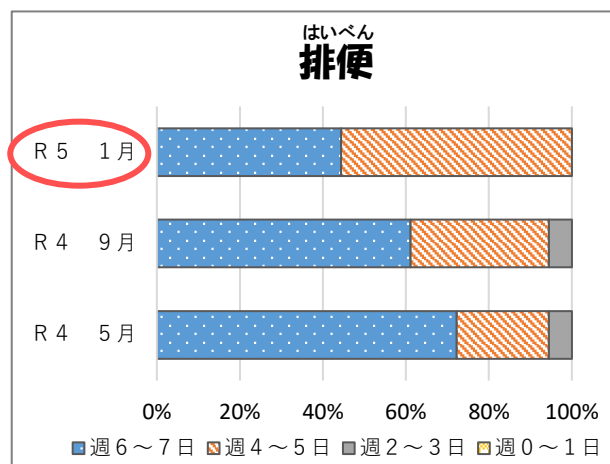
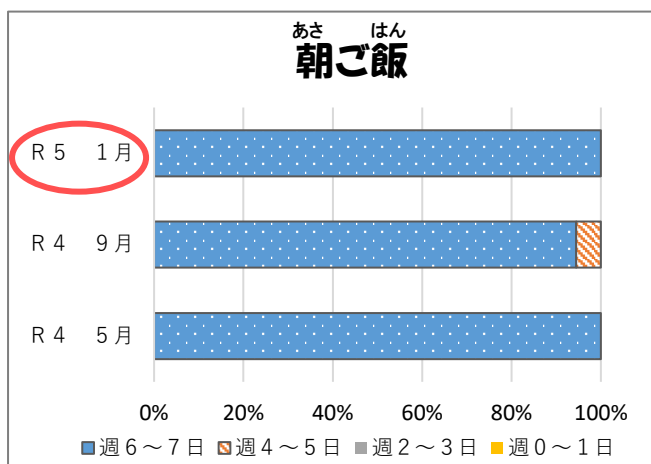
～お家の人と一緒に読みましょう～

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。「歯磨き」や「メディアコントロール」など、継続して頑張っていた様子が分かりました。一方、習慣化するまではもう少しなので、一年間の生活を見直し、がんばりカードがなくても続けられるよう、お声掛けをお願いいたします。

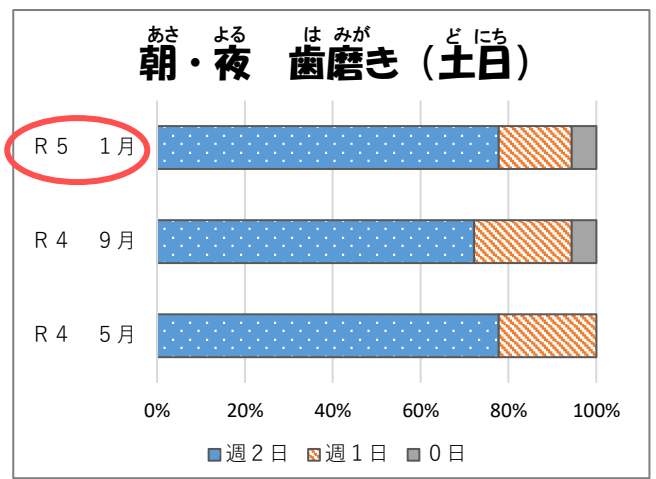
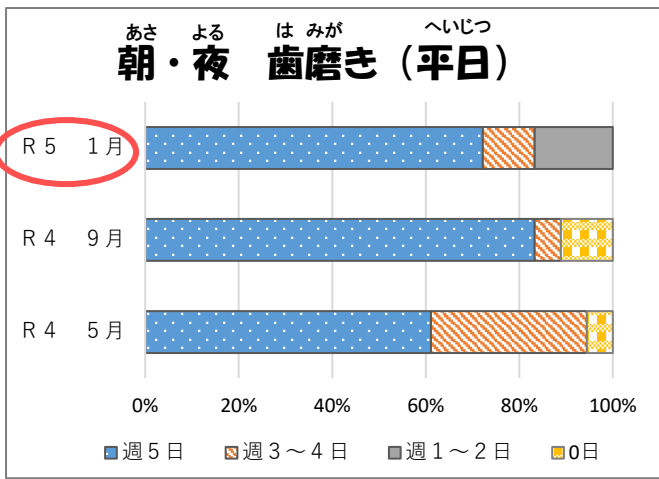
## だい かい ぼ ぼしゅう けっか 第3回 馬場小がんばりカードの結果



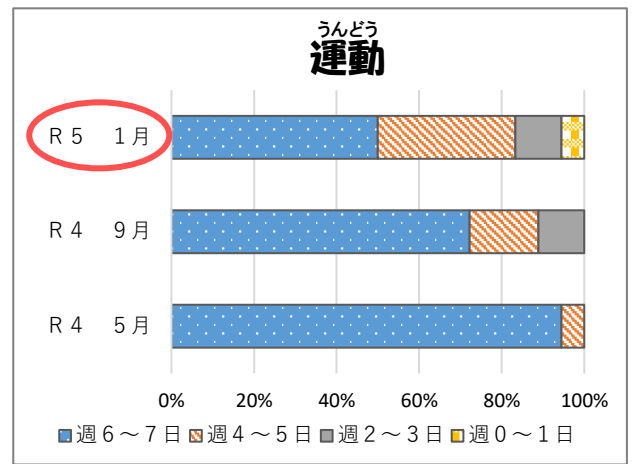
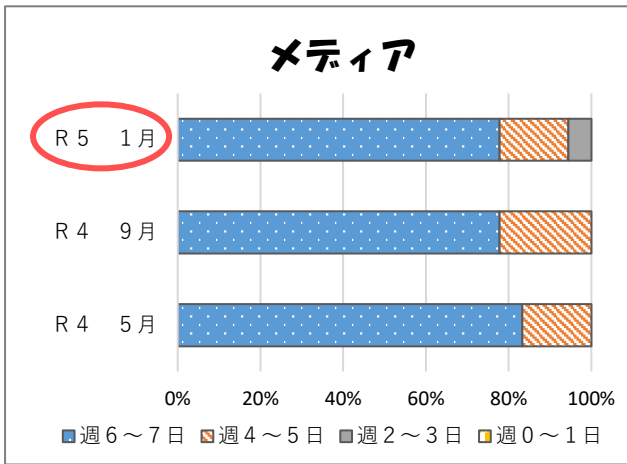
早寝は、9月に比べ、週6日以上できた人が減少しました。早起きは、週6日以上できた人が増加したものの、週2～3日・週0～1日の人も増加しました。十分な睡眠時間をとらないと、脳や心身の疲れがとれず、日中の過ごした方にも影響するため、まずは寝る時間をしっかり決めましょう。寝る時間を決めると、宿題や夕食を何時までに済ませられると良いかなど見えてきますので、できることから少しずつ習慣を変えていき、疲れを次の日に持ち越さないよう心掛けると良いと思います。



朝ご飯の摂取率は、100%でした。しかし、毎日排便できた人が少なかった様子です。朝ご飯を食べることはずっと継続できているので、もう一歩進んで、食物繊維などの栄養バランスを意識した食事を心掛け、腸内環境を整えられると良いと思います。



平日の歯磨きは、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。歯磨きは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、全身の健康を守り、長生きすることにもつながります。歯と口が健康であるからこそ、食べ物を美味しく感じたり、人と楽しくコミュニケーションを取ったりすることが出来ます。児童の皆さんには、これからも、**自分のため**に歯と口を大切にしていってほしいと思います。



メディアの使用時間は、年間を通して、御家庭で協力して取り組んでいた様子が伝わってきました。今後は、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きますので、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組を継続してください。運動は、週6日以上できた人が50%程度に減少しました。昨年度の同時期(1月)は、週6日以上できた人が70%を超えており、週4日以上できた人と合わせて100%でした。寒い冬に運動を続けるのは難しいかもしれませんが、室内でできるストレッチや運動もあるので、体力が落ちないように工夫してみると良いと思います。



## 1年間の健康生活を振り返ってみよう

