

すこやか



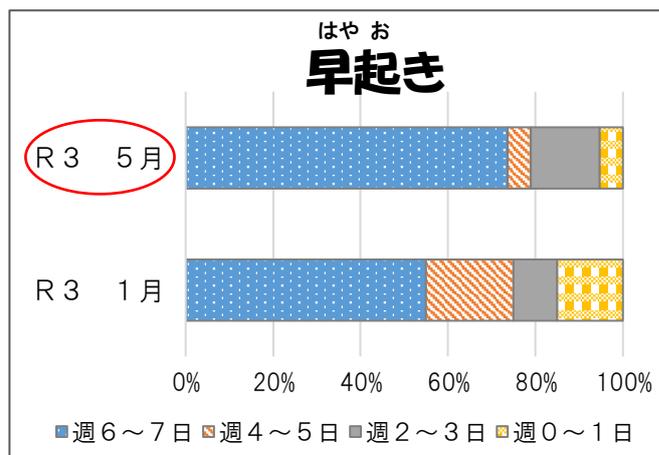
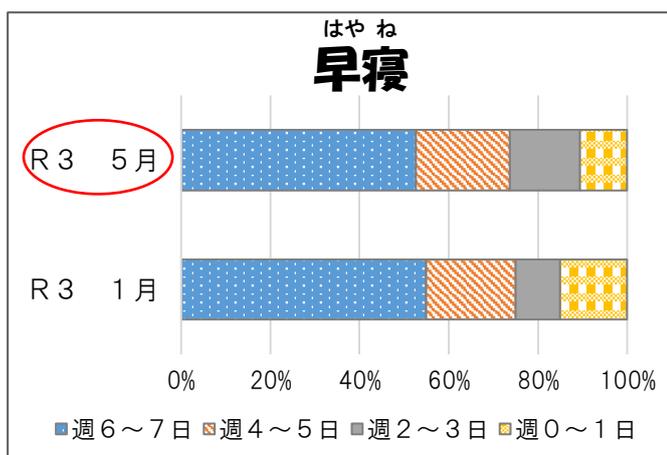
令和3年6月9日(水)
仙台市立馬場小学校
保健だより NO. 5

実家庭配布

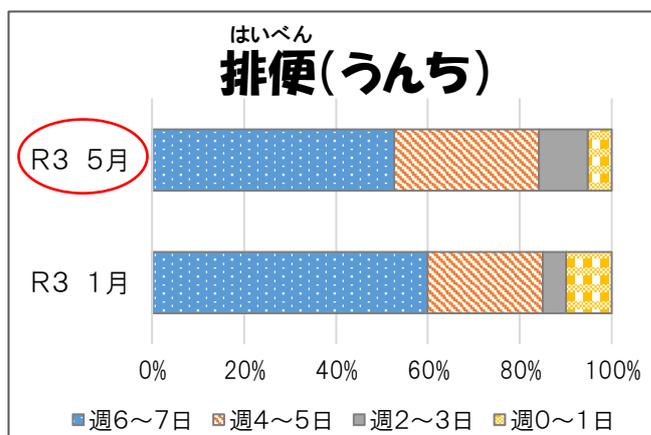
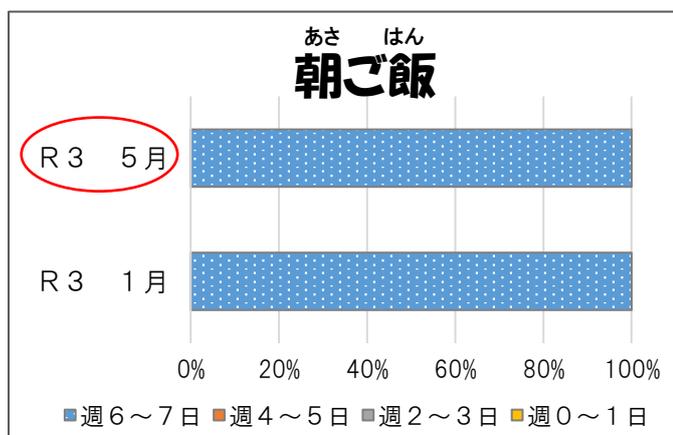
ぼほしょう けっか 馬場小がんばりカードの結果

～お家の人と一緒に読みましょう～

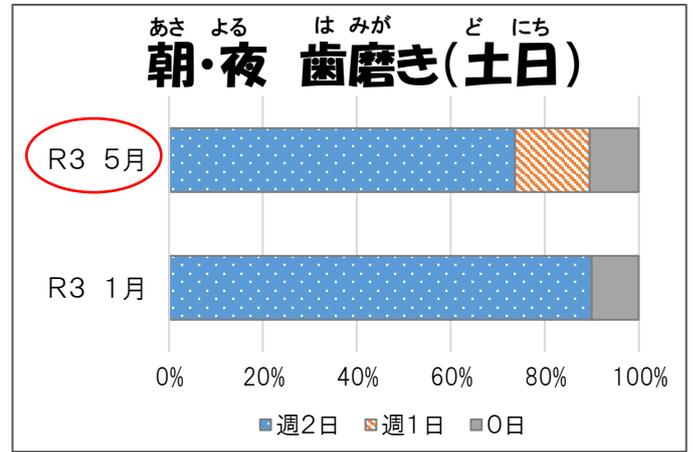
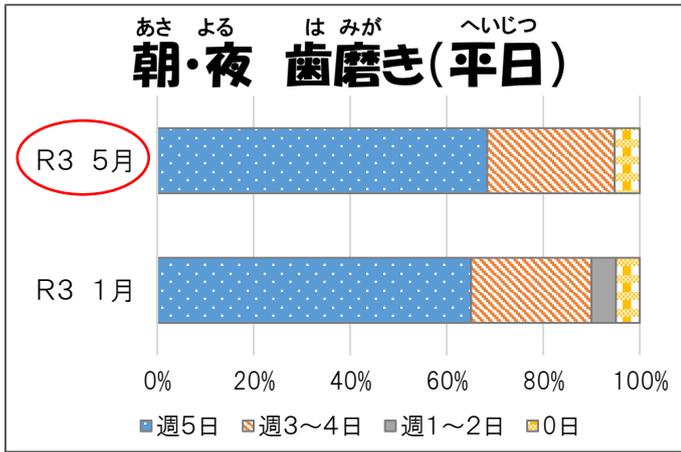
第1回「よいしゅうかん がんばりカード」へのご協力ありがとうございました。昨年度の最後(1月)に実施したがんばりカードと今回の結果を比較しましたので、お知らせいたします。児童の皆さんは、自分の生活を振り返り、生活リズムが乱れないよう気を付けましょう。



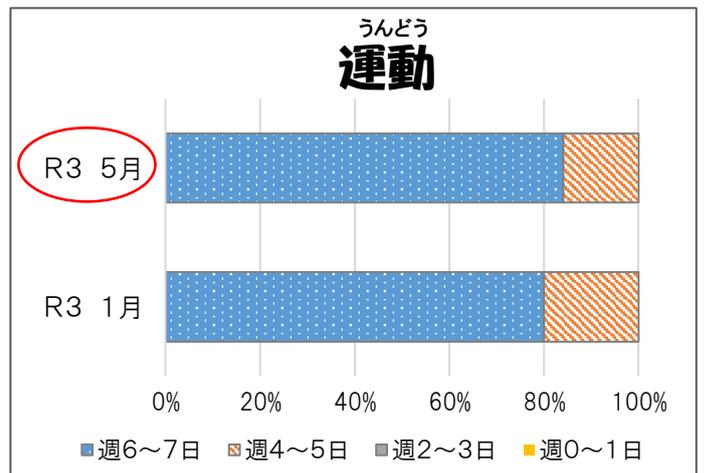
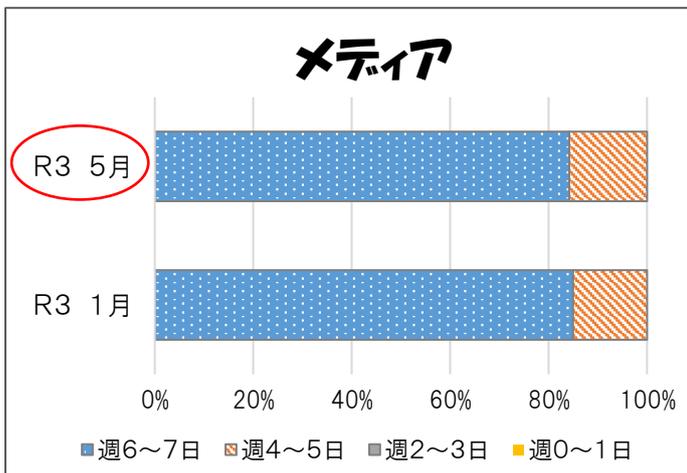
早寝・早起きは、できている人とできていない人に分かれています。昨年度と同様に、早寝ができていない人は早起きもできていない様子です。しかし、早起きは、寒い冬に比べると、週6～7日できている人が増えました。早寝・早起きは、いちにちげんきを元気に過ごすための基本となりますので、毎日できるよう頑張りましょう。



朝ご飯を食べている人の割合は、昨年度に引き続き100%でした。とても素晴らしいです。しかし、毎日排便できている人の割合は少なく、便秘の人もいます。早起きを心掛けて時間に余裕を持ち、朝も栄養バランスの良い食事を摂ると良いと思います。



朝と夜の歯磨き習慣が身に付いている人の割合は、60~70%でした。夜の歯磨きはできていますが、朝の歯磨きを忘れてしまう人がいるようです。食後の歯磨きを忘れると、歯垢(プラーク)が溜まり、むし歯や歯周病になります。歯は一生使う大切なものなので、食後の歯磨きを忘れずに行ってください。



「メディア」と「運動」は、昨年度から継続して頑張ることができています。毎日外で元気に体を動かす皆さんの姿はとてもすてきなと思います。しかし、がんばりカードの期間が終わると、メディアを多く使用している人がいるようなので、がんばりカードがなくても120分以内にできるようにしましょう。

今年度も、「メディアコントロール週間」を実施します！

子供たちにメディアの使用時間をコントロールする力を身に付けさせるため、今年度も秋保中学校区の小中学校で連携して取り組みます。

【実施期間】

○1~5年生:6月16日(水)~6月22日(火)

○6年生:6月14日(月)~6月22日(火)

※6年生は修学旅行のため、17日・18日を除き、14日から実施します。

