

ほけんだより 7月

令和元年7月3日
黒部市立
荻生小学校

暑い日が多くなってきましたね。体が暑さに慣れていない今の時期は、体調を崩しやすくなります。早ね・早おき・朝ごはんをしっかりとるなどの体調管理をしましょう。暑さに負けない強い体をつくりましょう！

7月の保健目標

すいせい
水泳のきまり
まも
を守ろう



は しゅうけいけっか 〔歯みがきカレンダーの集計結果〕

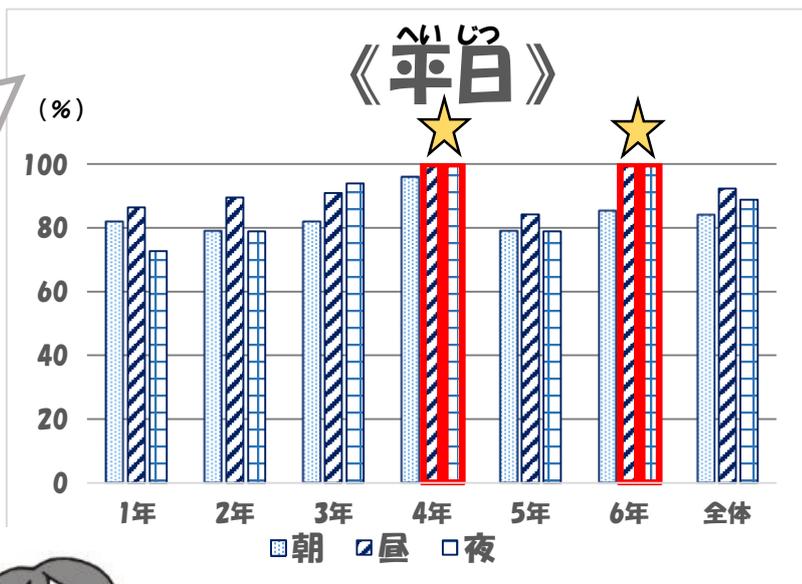
6月4日(火)～10日(月)に行った「歯みがきカレンダー」の集計結果をお知らせします。

へいじつは、はをみがいている人が多くみられました！

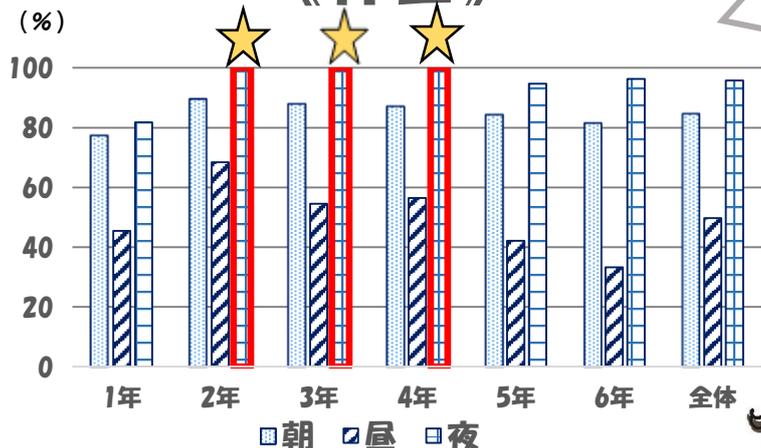
4・6年生では、昼・夜の歯みがき率が100%とすてきな結果でした。

「朝は時間がなくて・・・」とコメントしている人が多かったため、少し早く起きて、時間に余裕をもてるといいですね。

(遠足の日の昼はカウントしていません)



《休日》



休日は、どの学年も昼の歯みがき率が低かったです。お出かけしていることも多いので、外出先でのうがいや、家に帰ってからの歯みがきを心がけてみてください。

夜はほとんどの人が◎これからも続けてくださいね。

これからもすてきな歯みがき習慣を♪



とやまゲンキッズ作戦の結果

6月1・2日に実施した、とやまゲンキッズ作戦の集計結果をお知らせします。下のランキングは、(ア)グリーンゾーンを選んだ人が多い項目と、少ない項目です。

トップ10 (あてはまった人が多い!)		ワースト10 (あてはまった人が少ない)
仲のよい友だちがいる (94.6%) 	1位	寝る時刻を守る (16.9%) 
朝ごはんを食べている (93.2%)	2位	テレビを見たりゲームをしたりする時間を守る (22.3%)
家族のだれかと一緒に食べている (91.2%)	3位	イライラすることがない (23.0%)
夜は、ぐっすり眠れる (89.2%)	4位	朝からあくびはでない (33.1%)
登下校の安全のきまりや約束を守っている (88.5%)	5位	チャレンジ3015で運動に取り組んでいる (47.3%)
けがに気を付けている (85.1%) 	6位	後片付けをしている (48.6%)
外で遊んでいる (83.8%)	7位	姿勢に気を付けている (49.3%)
むし歯がない・治した (83.8%)	8位	朝ごはんは赤・黄・緑の食品を食べている (49.3%)
食事はよくかんで食べている (81.1%) 	9位	食後、歯みがきをしている (54.1%) 
食欲がある (80.4%)	10位	大便がでる (54.1%)

「生活習慣」の項目が気になります! ワースト10の中に5項目も含まれていました(ランキング太字の項目)。「寝る時刻を守る」では、6年生の21.4%の人が10時半より遅く寝ているという結果でした。「テレビを見たりゲームをしたりする時間を守る」では、1日3時間以上している人が全校の19.6%もいました。

睡眠は、体や心の成長につながります!

メディア(テレビやゲーム)のルールを守りましょう!

- ・メディアを使う時間を、おうちの人と決める。
- ・寝る1時間前にはメディアをやめて、ゆったいすぞす。
- ・テレビを見るときは1m以上離れる。小さい画面のものはなるべく自からはなす。
- ・30分見たら、目を休める。



やってみよう!