

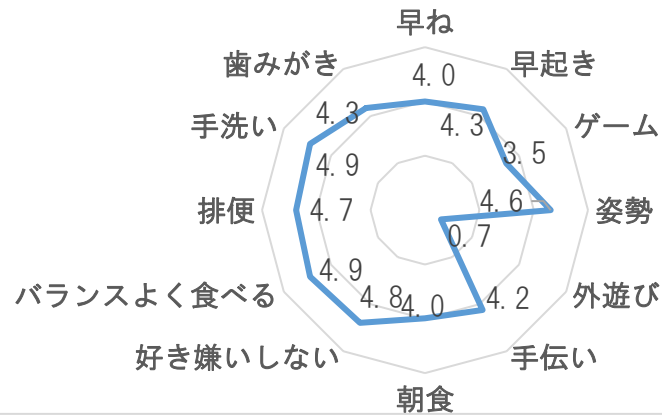
# ほけんだより 夏休み号

こまつしましょうがっこう  
小松島小学校  
2021年7月19日 No.5

いよいよ夏休みが始まります。梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。夏休み中も規則正しい生活を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。

5月の生活チェック週間の集計結果をお知らせします。全体と学年ごとの結果は、次の通りです。おうちの人と一緒に読んでみましょう。  
(実施期間: 5月17日~21日)

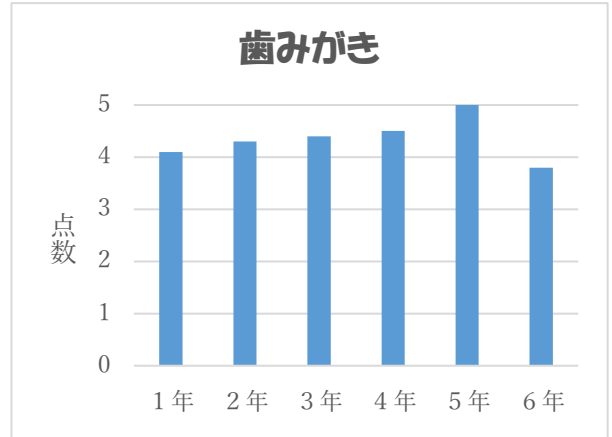
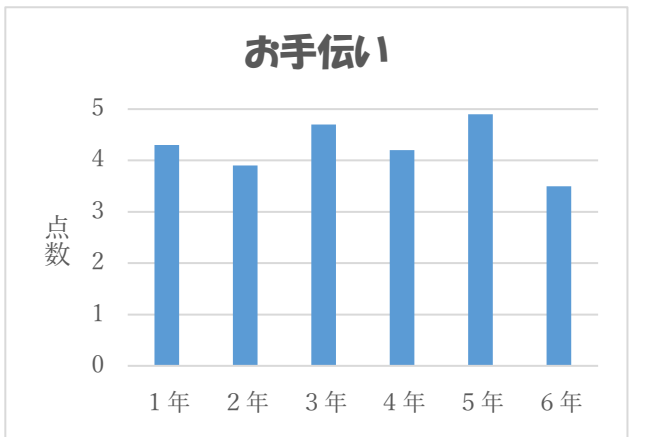
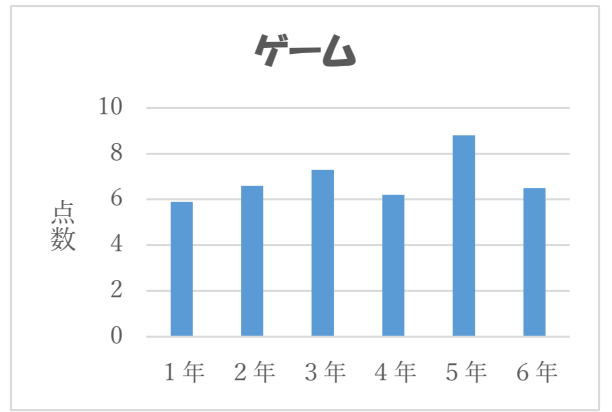
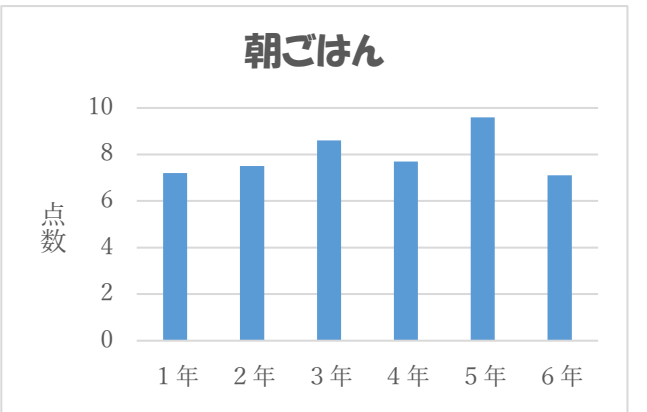
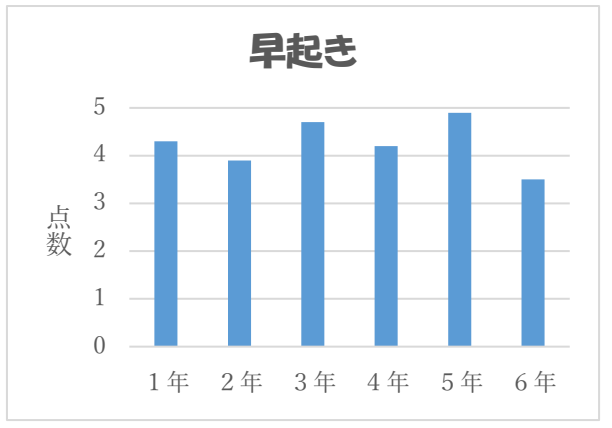
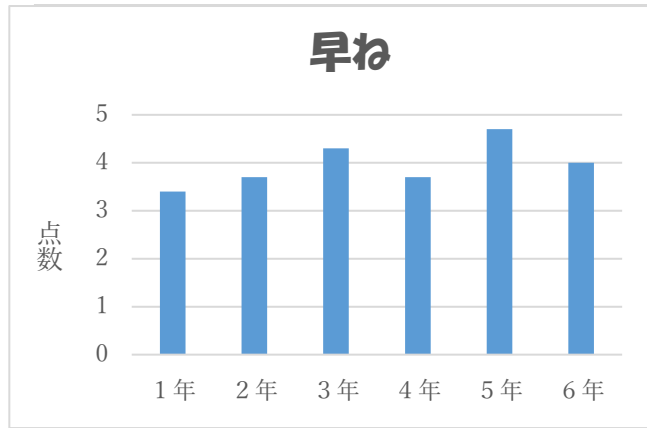
## 生活リズムチェックの結果(全校)



よりよい生活習慣を身につけられるようご家庭のご支援・ご協力をよろしく願います。



\*「ゲーム」と「朝ごはん」の項目は、10点満点ですが、他の項目に合わせて5点満点に換算しています。  
\*外遊びは、雨天で実施できなかったため、点数が低くなっています。



★どの項目ががんばれたか、がんばるところをお家の人と一緒に見て、話し合ってみましょう。

**できたこと**

- 「手洗い」「排便」「姿勢」「バランスよく食べる」「好き嫌いしない」の項目は、どの学年もすばらしい結果でした。これからも続けていきましょうね。
- 「朝ごはん」⇒ほとんどの人が食べて登校できています。

**課題**

- 「早寝早起き」⇒まずは早寝を頑張ってみましょう。布団に入る時間を決めましょう。
- 「朝ごはん」⇒野菜の摂取が少ないようです。野菜を1品でも取り入れてみましょう。
- 「ゲーム」⇒時間を決めるなど、おうちの人とルールを作りましょう。
- 「歯みがき」⇒できている人も多いですが、食べたらずき習慣をつけましょう。

全体の結果から、多くの方が自分からすすんで、規則正しい生活を送ろうとして取り組んだことがよく分かります。「ゲーム」の項目が少し低いので、時間を決めてするようにしましょう。

夏休み中も始めと終わりの1週間チェックシートを実施します。毎日きそく正しい生活を送ることができるように、できていないところは気をつけながら生活しましょう。元気で楽しい夏休みを過ごしてくださいね☆

### 生活習慣の大切さ

生活習慣の基本は **食事 運動 睡眠** です。

健康にいい生活習慣でこんないいことがあります

食事	運動	睡眠
<ul style="list-style-type: none"> <li>● じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます</li> <li>● 元気に活動するエネルギーが作られます</li> <li>● 体の調子がよくなります</li> <li>● 誰かと一緒に食べると笑顔になります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 筋肉がついて、骨も強くなります</li> <li>● 肺や心臓が強くなります</li> <li>● 太りにくくなります</li> <li>● 血液の流れがよくなります</li> <li>● 気持ちがスッキリします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体がぐんぐん成長します</li> <li>● 病気に対抗する力を強くします</li> <li>● 落ちついた気持ちになり、イライラしません</li> <li>● 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます</li> </ul>

子どものころからよい生活習慣を身につけよう