

ほげだより10月

小松島小学校 2019年10月4日 No. 6

今年の運動会は延期となり、長い期間の練習でつかれもたまっていることとおもいます。ですが、ほとんどの人が元気に過ごすことができました。心と体の健康は、やはり規則正しい生活習慣ですね。引き続き

「早ね・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう☆

今月は、生活チェック週間がありますので、生活習慣をふりかえるよい機会にしてください。



「生活チェック週間」のお知らせ

10月21日(月)～25日(金)までの5日間

2学期が始まったら生活チェックをします。今回も、これまでの自分の生活を振り返って、よりよい生活にするためには、どんなことを目標にしたらいかをよく考えて決め、しっかり守りましょう。

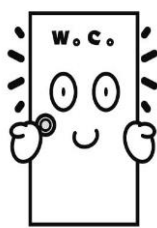
そのために

- どのような目標にするか家の人と話し合ひましょう。(今の自分に一番必要なことを目標にしよう。)そして、協力を願ひします。
- 今回は、「〇〇するために〇〇をする。」(例「早ねをするために6時までに宿題をする。」)というように具体的な目標にしましょう。

保護者の皆様、ご家庭でのご協力、よろしく願ひします。

トイレのリズムづくり

食べたらトイレの「条件反射」



朝、時間に余裕をもって起きて、きちんと朝ごはんをとることで、はい便のリズムも整います!

<p>バランスのよい食事</p> <p>いろいろな食べものをとることで、自然に食物せんいをとることができます。</p>	<p>朝食後はトイレに</p> <p>便意がなくても、トイレに座る習慣をつけることから始めましょう。</p>	<p>からだを動かして遊ぶ</p> <p>適度な運動は腸の動きを活発にして、便秘予防の効果があります。</p>
---	--	---

読んでね!

生活習慣は、みなさんの体と深いかかわりがあります

ある小学校のマラソン大会で成績がよかった人の、はい便の様子(朝トイレに行ったかどうか)を調べてみると、ほとんどの人が朝、はい便をしてきていました。早くねて早めに起きて朝ごはんを食べると、時間に余裕をもってトイレに行き、体調もよくなるということでしょう。また、ある学校のバスケット部の人がすいみん不足だったのを改善してきちんとすいみんを取るようにしたところ、体力がついて、シュートの成功数も上がり、心も元気になり、いろいろなことにチャレンジし積極的になったそうです。

全国の体力テストの結果を成績が上の県と下の県で比べると、下の県ではテレビを3時間以上みる人の割合が高いことも分かっています。生活習慣は、体の働きに大きく関係します。よい生活習慣が身についている学校ほど学力も高いようです。

(少年新聞社 小学校保健ニュースより)

保護者のみなさまへ



★身体測定・視力検査について

10月16日(水)～18日(金)の間に、身体測定・視力検査を行います。視力検査の結果から受診の必要がある場合(視力B以下)、受診の願ひの用紙をお渡しします。春の検診で用紙をもらって、未受診のお子様もあわせて早めの受診を願ひします。また、受診されているお子様は、用紙を学校へお返しくださるか、その旨お知らせください。

★学校保健委員会の開催について

10月28日(月)の午後、学校保健委員会を開催します。昨年に引き続き、鳴門教育大学の田中 弘之先生に来ていただき生活習慣についてのお話をさせていただく予定です。4～6年生児童と保護者の方、教職員が対象です。昨年は、子供のやる気を引き出してくださるとても面白くためになるお話をしてくださいました。子供の生活習慣改善のヒントにもなると思います。たくさんの保護者の方に、ぜひ参加していただきたいです。申し込み用紙は、後日お渡しします。

★生活チェック週間について

秋休み明けには、今年度2回目の「生活チェック週間」を実施します。日頃から、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活にご協力いただきありがとうございます。今回は、「今の自分に一番必要なことを目標にして、守るためにすること」を具体的に決めて取り組んでほしいと思っています。どうか、ご家庭での励ましや協力をよろしく願ひします。秋休み中も規則正しい生活をお願いいたします。

