

ほけんだより 10月

撫養小学校 保健室
平成30年10月1日

10月に入り、秋のおとずれを感じるようになりました。「秋」と言えば…読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋！
みなさんはどのようにすごしたいですか。秋は何をするにもよい季節。心も体も充実した実りの秋をすごしましょう。



撫養っ子の生活習慣について

3～6年生に朝ごはんの食生活を中心に、毎日のけんこうな生活についてのアンケートをしました。その結果の一部を紹介します。

何時ごろに寝ていますか。 (朝7時まで起きる撫養っ子がほとんどだったものの、ねる時刻には差がみられました。)

とくに学年があがるにつれて、寝る時刻がおそくなっています。
曜日によってスポーツや習い事などがあるのでしょうか。

「成長ホルモン」は夜の22時から2時までの4時間限定
で出ているそうです。夜はインターネットをしない時間を
決め、できるだけその時間には寝ている日をつくって
ほしいと思います。



朝ごはんを食べていますか。

朝ごはんを毎日食べていないと答える児童が約2割います。その理由を聞くと、「食欲や時間がない」と答えた児童がほとんどでした。

朝ごはんを食べることで体温があがり、学校に来てから給食までの時間に、勉強も運動も十分に自分の力を発揮することができます。はじめは何でもいいので食べてから学校に来るようにしましょう。おすすめは、おみそ汁です。

毎日楽しく学校に来ていますか。

ほとんどの児童が楽しく学校生活を送っています。とてもうれしいことです。でも、もちろんそうでない日もあります。楽しくないことは先生や友達、おうちの人といっしょに考えながら、楽しい日をふやしていきましょう。

