



ほけんだより



令和4年9月30日

延岡市立北方学園

小学校 保健室

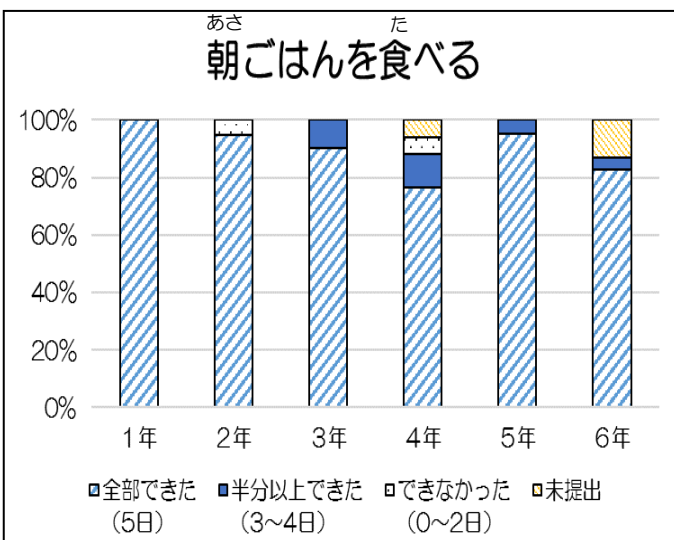
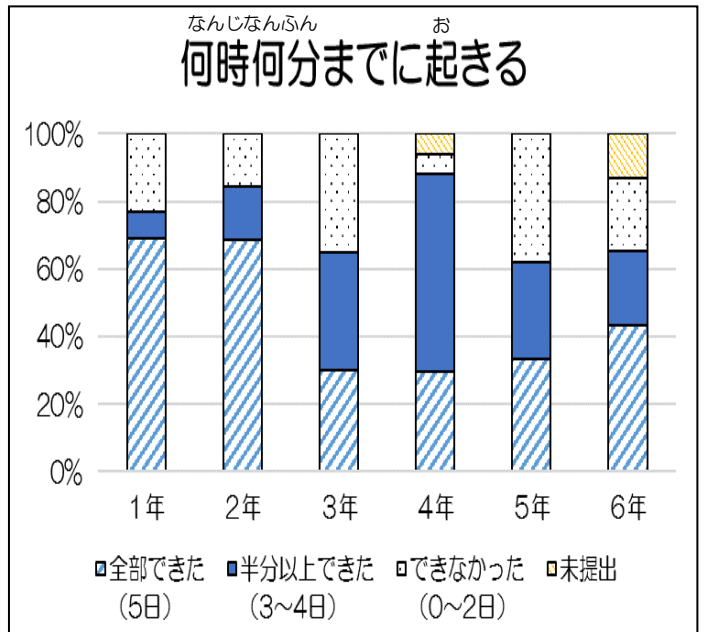
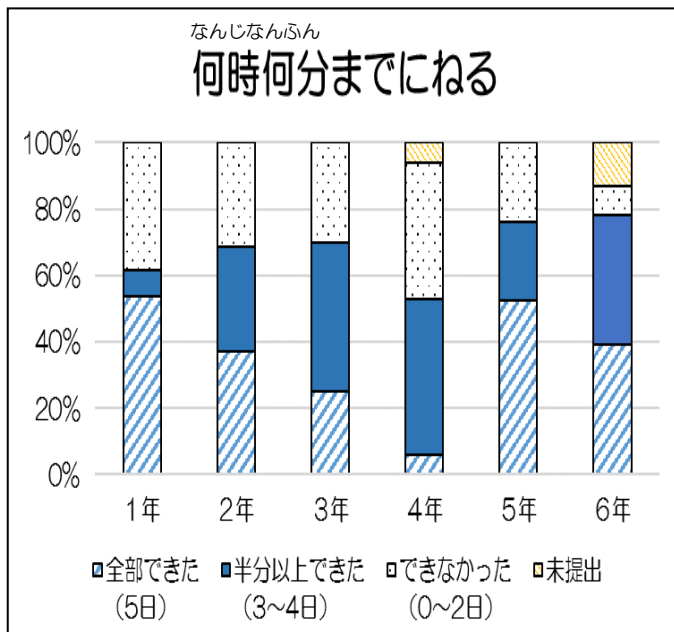
※^{かた いっしょ よ}おうちの方と一緒に読みましょう。

^{がっき はし}2学期が始まり、^{やく げつ}約1 か月がたちました。^{せいかつ}生活リズムは^{がっこう}学校モードに^{もと}戻りましたか？^{きせつ か}季節の^め変わり目^{たいちょう くす}で^{し き}体調を崩しやすい時期なので、^{むり}きつい時は無理をせず、^{たいちょうかんり}体調管理に^き気をつけましょうね。



せいかつ ひょう ～生活リズムチェック表について～

^{がつ おこな}6月に行った^{せいかつ}生活リズムチェック表^{ひょう}を用いた^{もち}生活リズムの^{せいかつ}振り返り^{ふ かえ}を行いました。^{しゅうけいけつ}集計結果は^{とお}グラフの通りです。



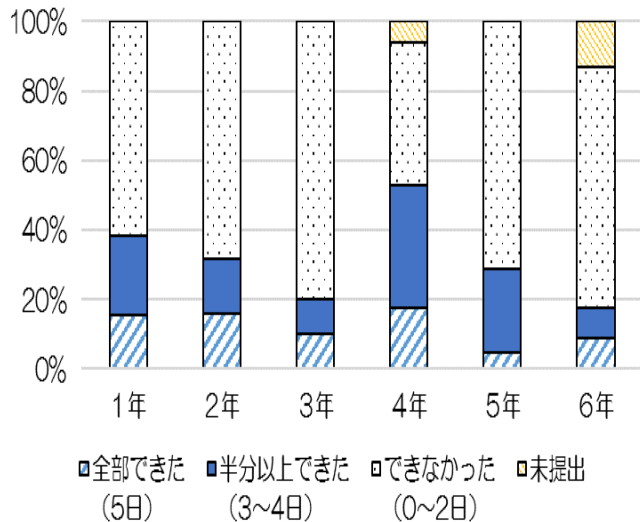
^{やく わり}約7割の人が^{ひと}自分の決めた時間^{じぶん き}にねて、^お起きることができていました。^{あさ}朝ごはんは^{ひと まいにち た}ほとんどの人が毎日食べてきていました。

^{ひと}できている人はこれからも^{つづ}続けて、^なできなかった人も^は早ね・^{はや}早起き・^{あさ}朝ごはんを^{いしき}意識して、^{いちじゅうこころ}1日中^{からだ}心も体も^{げんき}元気に^す過ごしましょう！



あさ

朝うんちをだす



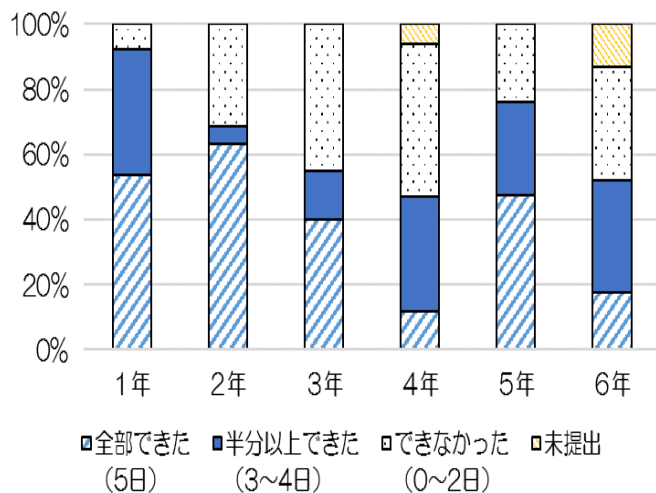
児童の感想では「朝うんちが出なかった」、おうちの方からのひとことでは「なかなか出ませんでした」「なかなか難しいようです」と書かれており、朝うんちを習慣づけるのは難しいなと思いました。

すぐに朝うんちを出せるようになるのは難しいかもしれませんが、早ね・早起き・朝ごはんの習慣ができている人はあと1歩です！

- ✿ 起きてすぐに水や牛乳をコップ1杯飲んで、朝ごはんを食べる
- ✿ うんちが出なくても便座に座ってみることで朝うんちが出やすくなるので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。



テレビやゲームは2時間まで



児童の感想では、「テレビやゲームをまもれてうれしいです」「テレビやゲームが全部△なんて思いませんでした」おうちの方からのひとことでは、「どうしてもテレビの時間がすぎてしまうようです」「テレビやゲームをもう少し減らしましょう！」と書かれていました。

時間を気にしておかないと、ついやりすぎてしまうこともあると思います。

スマホや、ゲームの使いすぎは、睡眠の質や視力の低下だけでなく、脳の育ちにも影響があるそうです。



1学期は、テレビ・ゲームの使用時間について取り組みましたが、テレビよりもスマホの方が脳への影響が大きいことから、次回はスマホとゲームの使用時間で取り組もうと考えています。おうちの人と時間を決めて、守るよう心がけましょう！

～みなさんの感想から～

- * 目標を決めてから早起きができるようになってびっくりしました。
- * 朝ごはんを食べると元気が出る
- * 時間を正しくすることで、だるさや眠さが変わって元気に過ごせた。
- * テレビやゲームを多くしてしまうことが自分の中の普通になっていた
- * 生活リズムチェック表を振り返って、自分の中の普通をなおしたいと思いました。
- * これからも、続けて頑張ります。

自分の生活をふりかえることができました😊



～保護者の方へ～

お子さんの目標達成に向けて声かけや見守り、お子さんへの励ましの一言を書いたくださったりと、ご協力ありがとうございました。今後もよりよい生活習慣を身につけられるように一緒に取り組ませていただきたいと思います。