

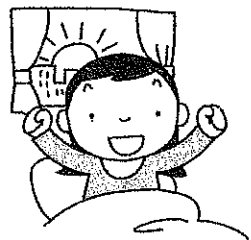
ほけんだより 6月

No.9 丹波小学校 平成 22年 6月 18日

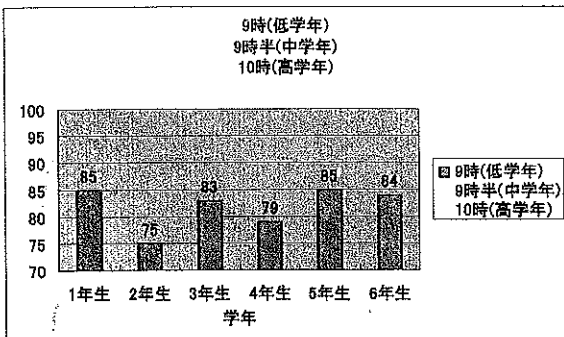
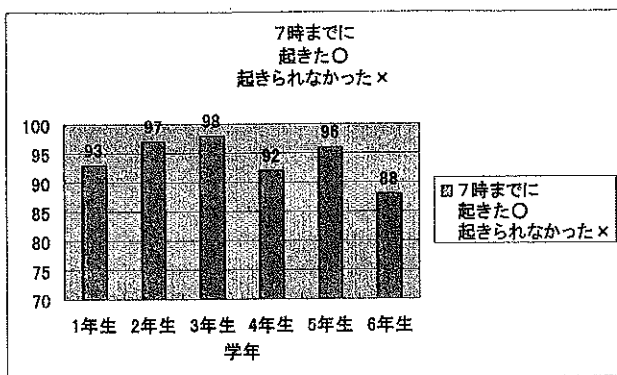
げんき貯金 どうだったかな？

5月17日(月)～23日(日)の1週間取り組んだ、げんき貯金の結果を報告します。

早寝をがんばれた人は、自然と早起きができていました。早起きをして、朝の光をいっぱい浴びて1日をスタートできたら気持ちいいですね。



★早起き★



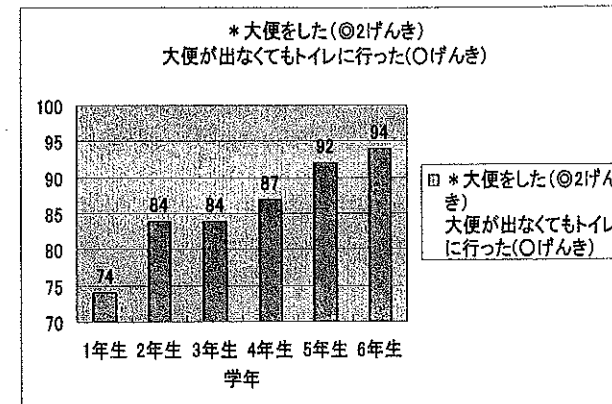
げんき貯金中は、寝る時間を意識できた人が増えていたようですが、終わってしまうとなかなか早起きできていなくなりました。兄弟がいるおうちでは、寝る時間が遅くなりがちだということが分かりました。また、週末になると、寝る時間が守られていない人が多かったです。月曜日に影響しますので、休みだからとダラダラ過ごさないようにしましょう。今、成長期のみなさんは体を作る「成長ホルモン」が寝ている間に作られています。まさに「寝る子は育つ」です！！

学校(授業中も含む)での、排便習慣がついている人が気になっていましたが、学年が上がるにつれて、排便習慣はついてきていることが分かりました。

朝トイレに行く時間はありますか？朝ごはんの量はどのくらいですか？好き嫌いを気にせずなんでも食べていますか？

朝余裕を持ってトイレに行く時間を作って、朝の排便で気分もリフレッシュしましょう。

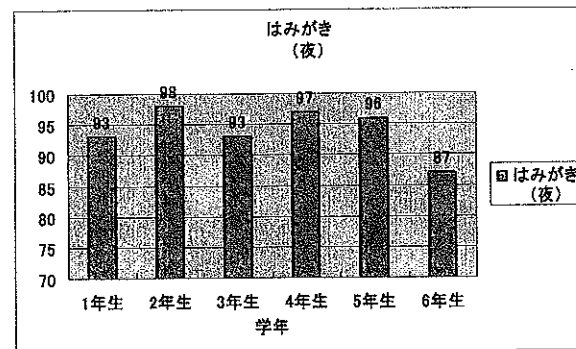
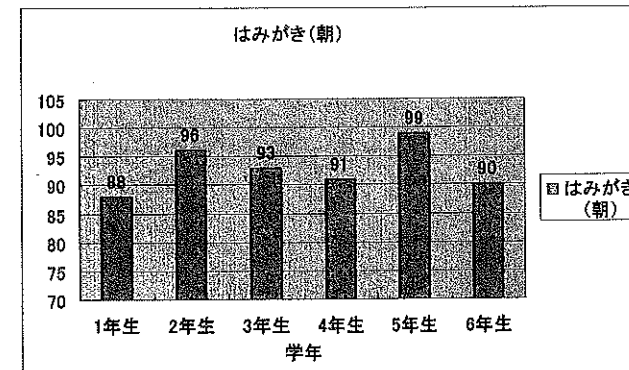
★朝の排便★



★はみがき★

毎日の歯みがきができていない人とできていない人の差がありました。とくに朝のはみがきができていない人が、夜に比べて多かったです。

早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、歯みがきが出来る時間を作りましょう。



6月3日には、歯科検診がありました。先々週には歯みがき指導をしました。歯みがきがどれだけ大切か分かりましたか？そして、先週には、はみがきカレンダーをしました。毎日3回、しっかり3分間みがいていますか？今は、大人の歯(永久歯)にはえかわる大切な時期なので、しっかり歯みがき習慣をつけて、「むし歯ゼロ」にしてほしいです。低学年の人は、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。

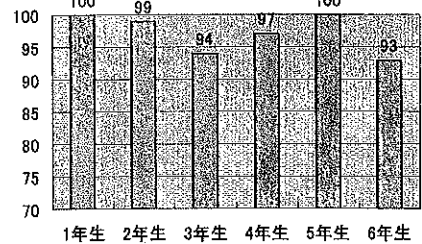
☆朝ごはん☆



人間の脳は、寝ていてもエネルギーを使うので、朝は脳のエネルギーはからっぽです。だから、朝ごはんを食べ、脳にエネルギー補給をしてあげましょう。

朝ごはんを食べないと、イライラしたり、集中できなったりします。また、元気がでなったりします。

朝食を食べた○
食べなかった×



☆学習面☆

テレビを消して学習に取り組んでいる人が、多かったです。土日にもしっかり時間を決めて学習できている人もいました。しかし、分かっているながらも、ついつい見たいテレビが始まると学習しながら見てしまっている人がいるようです。「宿題をするときは、宿題」「テレビを見るときは、テレビ」とけじめをつけてほしいです。

☆おうちの方からの一言を紹介します。☆

1年

- 「げんき貯金」とてもがんばっていました。他の兄弟が遊んでいても一人で寝るようにしていました。
- 自分から貯金をがんばろうと取り組めたと思います。

2年

- 初めて全部に丸がつきましたね。自分で起きられる日も多く、時間を意識しながら9時までに寝るように、本当によくがんばっていました。ハナマル。
- ちゃんと毎日、言わなくてもよくできました。なかなか見てあげられないけれど、ちゃんと自分でやってくれるので、とても感心しています。

3年

- がんばっていました。特に、寝る時間に間に合うよう、時計を見ながら行動できました。
- しっかりいいリズムで生活ができています。この調子でね。

4年

- 今回は、特に自分でパーフェクトを気にして取り組めていました。よくがんばりました。
- いつもより20分は早く起きて、1日のスタートが余裕を持って行動できました。

5年

- この1週間、時間を気にしながら行動ができました。げんき貯金が終わってもこの調子で！！
- 特に、早く寝ることなど注意することなく、いつも通り過ごせたと思います。

6年

- げんき貯金は、自身があるようでいつも楽しみにしています。今回もパーフェクトでよかったです。
- 毎日、しっかり生活できていました。これからもがんばろう！！

げんき貯金を終えて。。

今回げんき貯金をして、生活習慣を見直すよい機会になったのではないかと思います。おうちの方からの一言にも、意識して取り組めた様子が伺えました。げんき貯金が終わっても、規則正しい生活を心がけてほしいです。1学期も後1ヶ月です。これから、どんどん暑くなってきますが、毎日元気に登校してほしいです。

☆パーフェクト(49げんき)☆

23人

1年 1人 2年 4人 3年 2人
4年 6人 5年 5人 6年 5人

おめでとう♪