



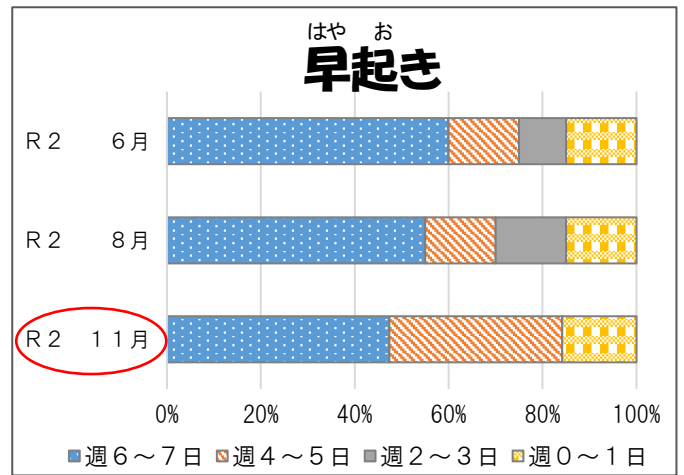
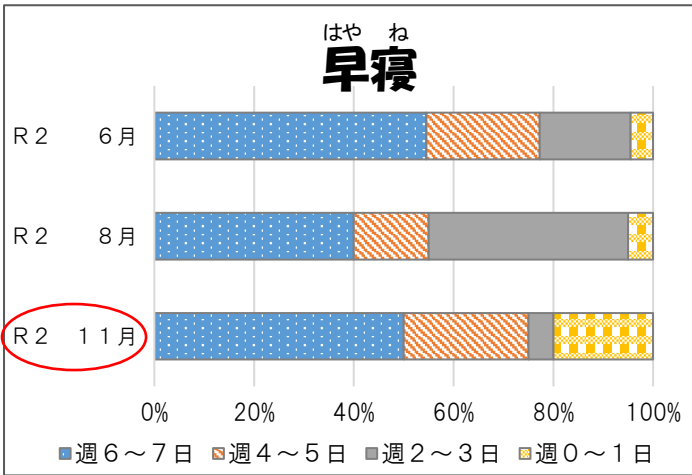
令和2年12月18日(金)
 仙台市立馬場小学校
 ほけんだより NO.12

実家庭配布

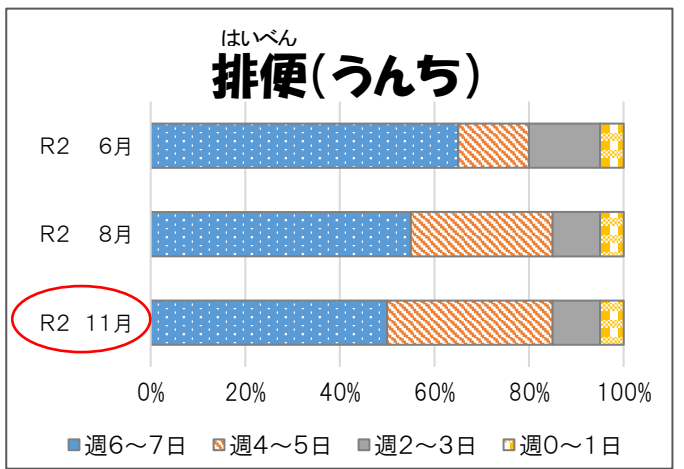
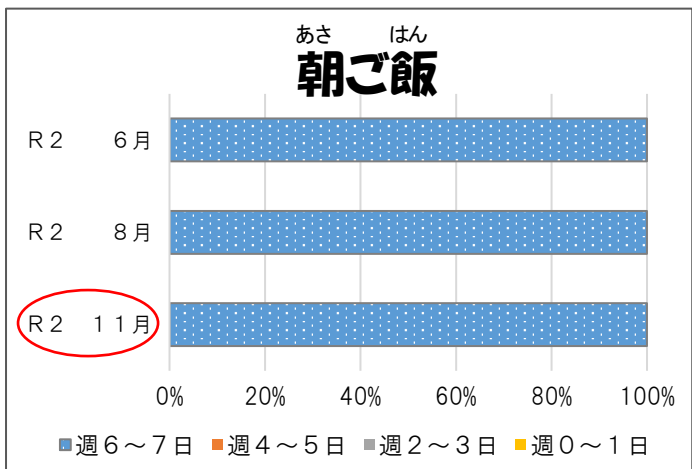
～お家の人と一緒に読みましょう～

馬場小がんばりカードの結果

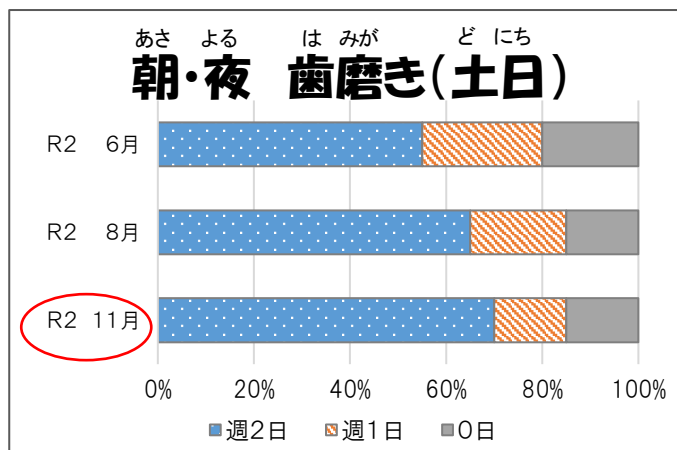
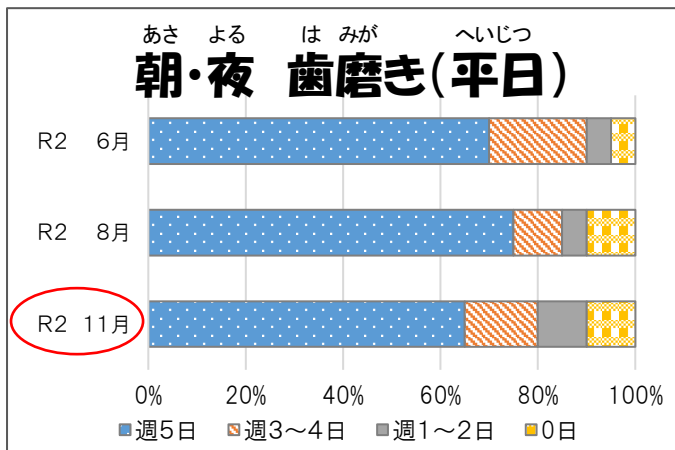
第3回「よいしゅうかん がんばりカード」の結果をお知らせいたします。寒い冬でも健康で元気に過ごすためには、生活リズムが整っていることが大切です。もうすぐ冬休みですが、毎日の習慣を見直してみましょう。



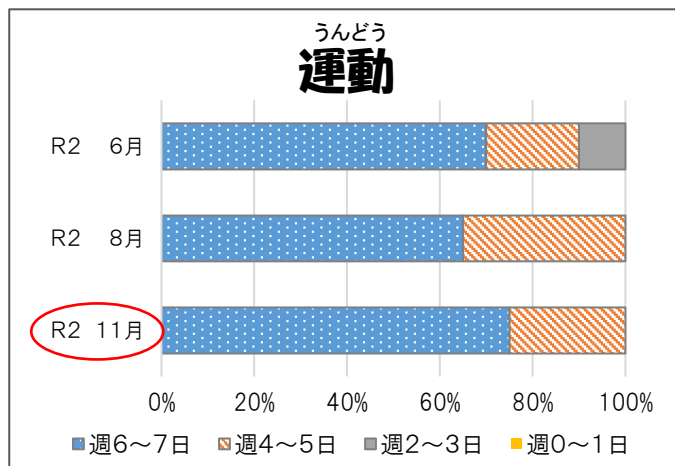
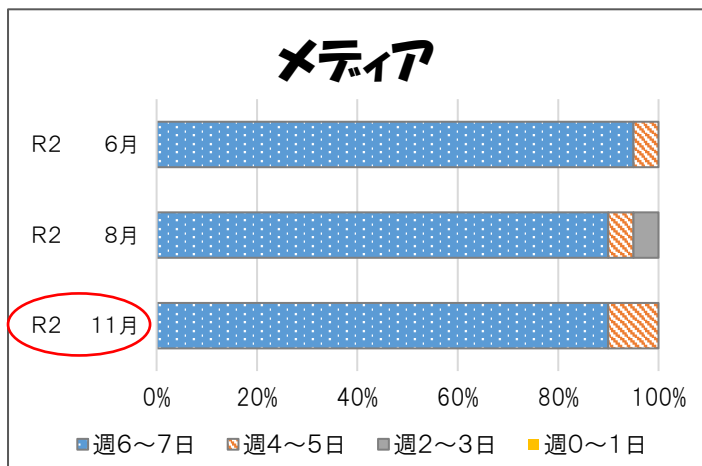
「早寝・早起き」の習慣が、なかなか確立されない様子です。「早寝」では、週0～1日の人が増加し、「早起き」では、週6～7日できていた人が減少しました。夜遅くまで起きていると、次の日は眠くて起きられません。早く寝て十分な睡眠時間を取り、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。



朝ご飯を食べると良いことがたくさんあります。脳が元気になる、体温が上がる、排便(うんち)がしやすくなるなど、皆さんの元気の素になります。また、朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。ゆとりをもって朝起きて、朝ご飯の後はうんちをする時間を作ると良いですね。



はみが歯磨き
 半数以上の方が、朝と夜のどちらも歯磨きをすることができているようです。これからも、健康な歯を保つことができるよう、毎日丁寧に歯を磨きましょう。



メディア・運動
 6月から継続して頑張ることができていますね。メディアについては、がんばりカードの期間だけでなく、日頃からルールを決めて使用するようにしましょう。また、寒い日が続いていますが、病気にかからないようにするためには、体を動かして免疫の働きを高めることが大切です。冬休み中も、ゲームをやりすぎや夜更かしや運動不足にならないよう気を付けましょう。

次回のがんばりカードは、1月12日(火)~1月18日(月)に実施予定です！

メディアコントロール週間の実施について

秋保中学校区では、「よししゅうかん がんばりカード」の結果から、小中学校共通の健康課題として、メディアコントロールが挙げられました。そこで、子供たちにメディアの利用時間をコントロールする力を身に付けさせるため、小中学校で連携して取り組むことになりました。取組として、2月頃にメディアコントロール週間を実施する予定です。また、今回「メディアに関するアンケート」を3~6年生に実施しました。本校の結果については、次回の保健だよりでお知らせします。秋保中学校区全体の結果については、秋保地区保健だよりでお知らせします。ご家庭におかれましても、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。