

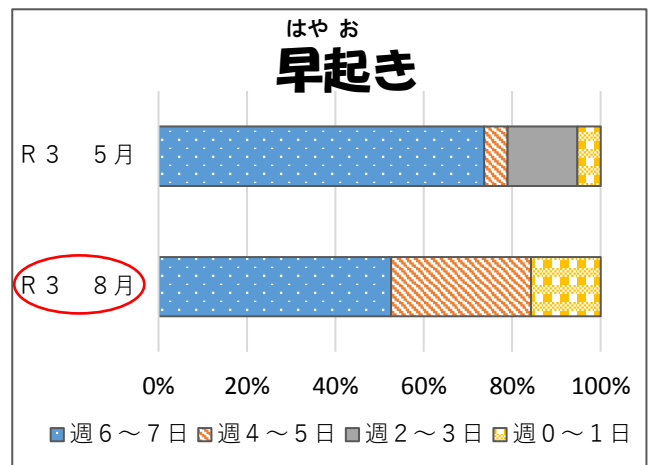
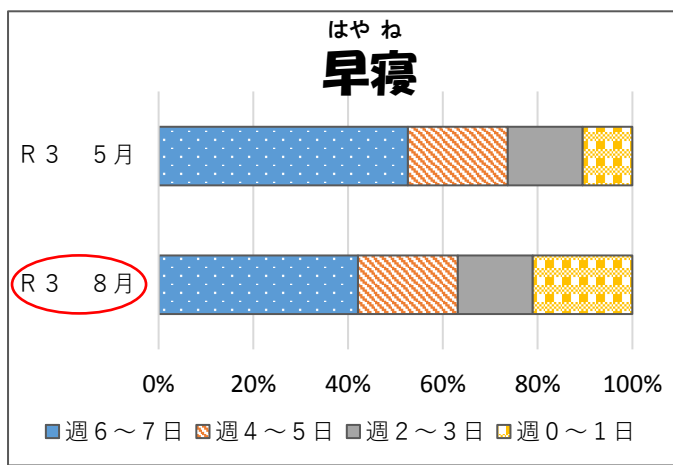


すこやか

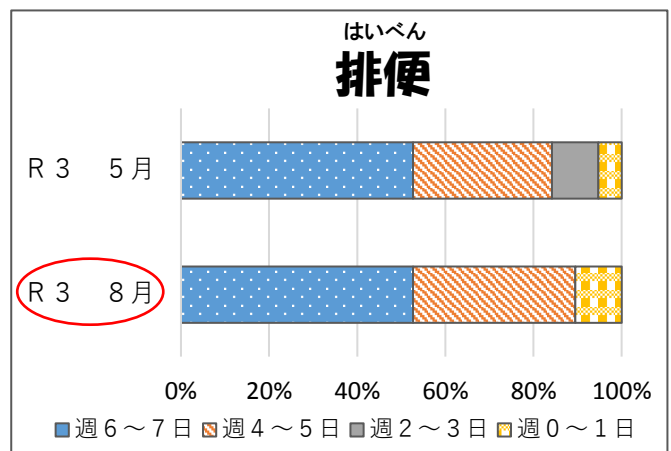
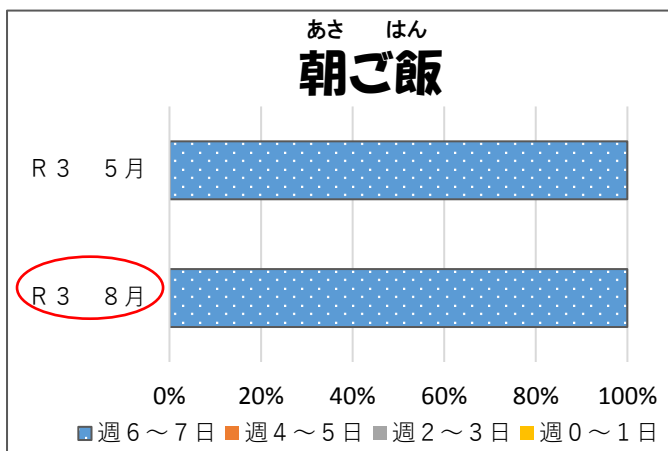
令和3年9月29日(水)
 仙台市立馬場小学校
 保健だより NO.8
 実家庭配付

だい かい ぼ ぼしょう けっか 第2回 馬場小がんばりカードの結果 ～お家の人と一緒に読みましょう～

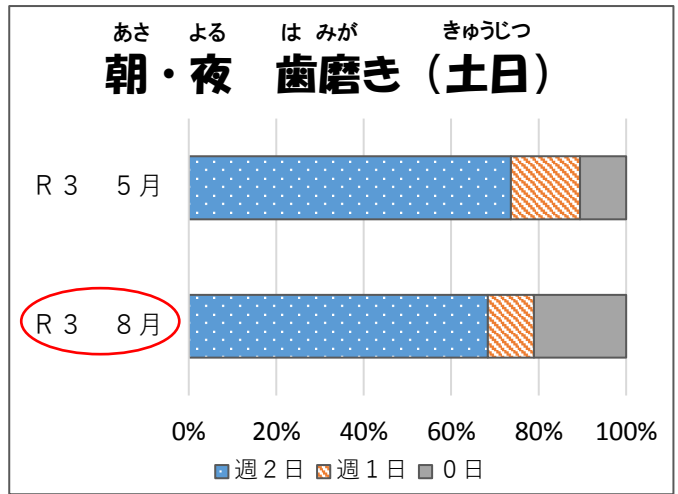
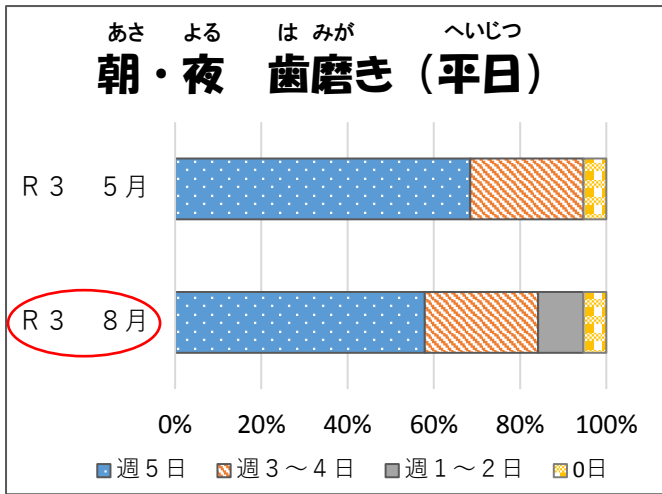
第2回「よいしゅうかん がんばりカード」へのご協力ありがとうございました。5月に実施した
 がんばりカードと今回の結果を比較しましたので、お知らせいたします。児童の皆さんは、2学期に
 向け、早寝・早起きができるよう心掛けてください。



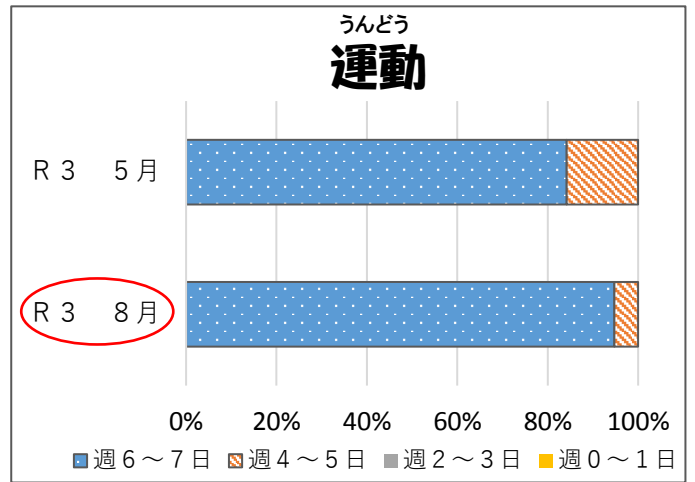
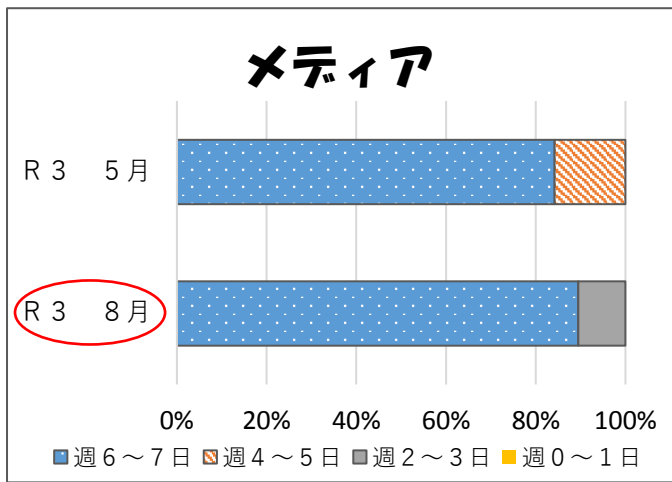
早寝・早起きは、5月と比べると、週6～7日できている人が減少しました。夜更かしの習慣が抜けない人は、今も朝はなかなか起きられないと思います。早寝・早起きができないと、朝ご飯や排便、歯磨きをする時間がなくなってしまうので、自分の生活リズムを改善するようにしてください。



朝ご飯を食べている人の割合は、今回も100%でした。しかし、早起きができない人が多いので、早起きを心掛け、朝ご飯の量や栄養バランスも考えて朝ご飯を食べられるようにすると更になると思います。また、排便に関しては、毎日排便できている人が50%程度でした。食事の内容や早寝・早起きなどの要因が排便に影響していると考えられるので、見直してみてください。



朝と夜の歯磨きが毎日できている人の割合が減少しました。早起きができていることが要因の一つと考えられます。感染症を予防する上でも、歯磨きをして口の中を清潔に保つことが大切なので、食後の歯磨きを忘れずに頑張ってください。



メディアについては、90%程度の人が2時間以内のルールを守って生活できていたようです。ご家庭で協力してメディアコントロールに取り組んでいただいている様子が伝わってきました。運動については、ほぼ全員が週6~7日できています。休み時間の様子を見ても、全員が外遊びをしている様子が見られるので、このまま継続してください。

早寝・早起き・朝ご飯を心掛け「朝うんち」をしましょう！

朝ご飯をしっかり食べると、胃や腸が目覚めて活発に働き始めます。そのため、食べ物の消化が進んで、「うんちを出したい」と感じるのです。我慢せずにしっかりとうんちを出しましょう。

朝ご飯は、主食、主菜、副菜、汁物（飲み物）をそろえ、栄養バランスよくとるのが望ましいです。腸などの働きを活発にする働きがある「食物繊維」や「ビタミン」を野菜や海藻などで補い、味噌汁やスープなどの汁物で、水分をとると良いと思います。

