

ほけんだより



新地小学校
NO. 13
R5.12.12



12月22日は冬至、今、1年の中で1番日が短い時です。この日に湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると、風邪を引かずに冬をこせるとも言われています。実際、ゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があるようです。感染症が増加しています。体の免疫力を高めて元気にすごせるようにしたいですね。

児童会保健委員会が「すいみん調べ」を行いました

児童会保健委員会の11月の活動内容は、「睡眠についてのよびかけ」でした。様々な感染症が流行る季節ですので、睡眠時間をたっぷりとして、体の免疫力を高めることはとても大切です。

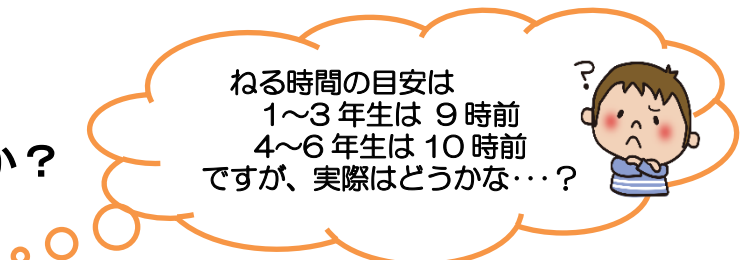
そこで、保健委員会では、自分の生活を振り返ってもらうために、睡眠についてのアンケートを行うことにしました。アンケートは、1年生には難しいので、対象を2年生から6年生にしました。

アンケートの主な内容は、「何時に寝ているか。」「早く寝るとどんなよいことがあるのか（知っている人は書く。）」寝るのが遅くなってしまおう人には、「どうしてなのか。」です。結果は以下の通り、保健委員会児童がまとめてくれました。

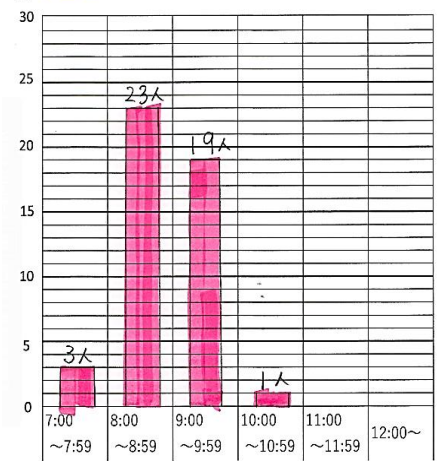
就寝時間は、家庭によって様々な事情があり、遅くなってしまおう日もあるとは思いますが、小学生にとって早寝の習慣は、心と体の健康にとっても重要なことです。これからも、家庭と連携しながら、子ども達の健康について考えていきたいと思えます。

☆あなたは、何時にねていますか？

※ 保健委員会児童の集計より

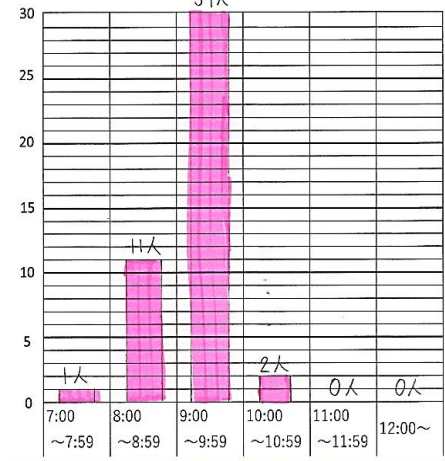


2年生の
ねるじかんしらべ



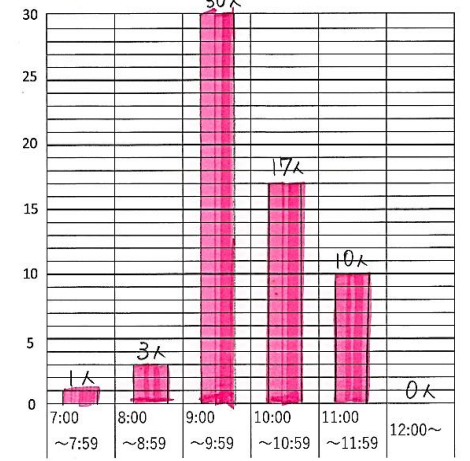
・2年生は、26人が9時前にねている。
・10時すぎにねている人が1人いる。

3年・4年生の
ねるじかんしらべ



・9時ごろにねている人が54人で、3、4年生のほとんどが同じ時間にねている。
・7時の間にねている人が1人いる。

5年・6年生の
ねるじかんしらべ



・10時前にねている人は、34人いる。
・ねるのが10時をすぎてしまう人が27人もいる。

☆早く寝るとどんな良いことがありますか？

※ たくさんの方が回答してくれました。ほんの一部ですが紹介します。



- びょうきになりづらくなると思います。(2の1)
- エネルギーが体にいっぱいたまります。(2の1)
- ねむくならずへんきょうができるし、早くおきて、学校におくれずにいけます。(2の2)
- しんちょうがのびる。頭がよくなる。つかれがとれる。(2の2)
- 早おきできて、お家の人のおてつだいができます。登校はんにもおくれず行けます。(3の1)
- 元気にくらせて健康です。自分のすべての力をはっきできます。(3の1)
- 明日のための元気がたくさんたまる。早くねると集中力が高まる。(3の1)
- 朝早く起きられるし、朝ごはんがおいしく感じます。(4の1)
- 脳が活発に動きます。(4の1)
- 早くねると、早く起きることができて、健康にすごせると思います。(5の1)
- 体が強くなったり、身長が伸びたりすると聞いたことがあります。(5の1)
- 早く起きることができると、朝ごはんをしっかりと食べることができて、時間に余裕もでき準備もスムーズにできます。(6の1)
- 授業に集中ができます。(6の1)

これらの集計結果は、保健委員会で動画を作成し、全校集会で全校生に伝えました。お家でも、睡眠について話題にしてもらえたらと思います。



第2回 朝食について見直そう週間 ご協力ありがとうございました。

1～3年生には、右のようなシートを使って、朝食について親子で振り返ってもらいました。これは、1年生の取り組みの様子ですが、しっかりと朝食を食べているのがよく分かります。朝の忙しい時間で大変ですが、朝食は、子ども達のがんばるエネルギーです。今後とも、ご協力をお願いします。

新地小全体の朝食摂取状況は以下の通りです。

- 朝食摂取率 99%
- 朝食での野菜摂取率 51.6%
- 朝食での汁物摂取率 50.0%

第2回 朝ごはんしらべ (11/20～11/24) ※自分の朝ごはんをふりかえてみよう。 | 年 | 組 | 名前 |

	11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)
朝ごはんを食べましたか?	○	○	○	○	○
主食を食べましたか?	○	○	○	○	○
副菜を食べましたか?	○	○	○	○	○
汁物(野菜を食べても良い)を食べましたか?	○	○	○	○	○
朝ごはんは汁物を食べましたか?	○	○	○	○	○
【一日のご飯について】 ※家族の誰かと食べたか、一人で食べたかを○で囲んでください。					
朝ごはんは誰と食べましたか?	家族と 1人	家族と 1人	家族と 1人	家族と 1人	家族と 1人
朝ごはんは誰と食べましたか?	家族と 1人	家族と 1人	家族と 1人	家族と 1人	家族と 1人

朝食(しゅじょう)・・・ごはん・パン・めん など

主食(しゅじょう)・・・にく さかな だいず たまご など

副菜(ふくさい)・・・やさい きのこ いも かいそう など

「朝ごはんしらべ」をみて思ったこと

これからEバランスをよくたべたい気がなからたをつくりたい。

お婆の方からのひと言

主食、主菜、野菜のはたらきの話を、するといは、い食するところが大事なんだなと分かったように気がした。

副菜 (ふくさい) <緑や赤のなかま>

主食 (しゅじょう) <白や黄のなかま>

汁物 (じゅうぶつ) <汁物(るもの)>

たいへん がんばって