

**30年度 保健目標**  
 早寝・早起き・朝ごはんで、  
 元気を富東っ子  
 -朝ごはんを野菜を食べよう-  
 H31. 1 富士松東小 保健室

# 冬休みモードからぬけ出そう!!

冬休みが明けました。休み中は元気に過ごすことができましたか？夜更かしや朝寝坊、朝食ぬきで、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？今日からは次のようなことに気をつけて、早く「冬休みモード」からぬけ出しましょう。



## ①早く寝る!

『夜ふかし→朝にむりやり起きる→ねむい・だるい』をくり返さないよう、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。

## ②朝食をとる!

たとえば、かんたんに食べられるパン、バナナ、牛乳…。まずは、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。

## ③体を動かす!

体育で、外遊びで、おうちの手伝いで…昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。

## ④うんちを出す!

うんちを出すことも大事な生活習慣のひとつです。はずかしくてガマンしていると、おなかが痛くなるなど、体の調子をくずします。行きたくなったら、すぐにトイレに行きましょう。

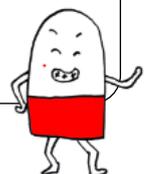


## 第3回 きらきらカード

1月9日(水)~11日(金)実施



早寝・早起き・朝ごはん+朝うんちに心がけた生活をしましょう。  
 おうちの人からの励ましもよろしくお願いいたします。  
 15日(火)提出です。



# きらきらカード結果報告—9月実施結果—

☆目標起床時刻…6:30  
 ☆目標就寝時刻…1・2年 9:00  
 3・4年 9:30  
 5・6年 10:00



◎富東っ子の起床時刻・就寝時刻（平均）

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
起床時刻	6:28	6:30	6:30	6:32	6:24	6:34
就寝時刻	9:06	9:24	9:22	9:36	9:51	10:10

◎5色そろった朝ごはん食べているかな・・・

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
りきまる	97.2%	95.0%	96.2%	95.3%	97.2%	96.6%
にくまる	83.0%	81.9%	76.0%	83.1%	77.2%	82.8%
ほねまる	82.5%	77.5%	80.0%	79.2%	75.4%	71.1%
べじまる	68.2%	69.8%	64.7%	70.3%	69.3%	63.8%
フルーツまる	68.4%	62.1%	55.9%	64.0%	54.1%	63.8%

・全体に、べじまる・フルーツまるの摂取が少ないです。特に、免疫力を高めてくれる、緑黄色野菜や根菜類・海藻類は、この季節、積極的に食べてほしいです。

## 1月の保健目標 換気をしっかりして、かぜを予防しよう

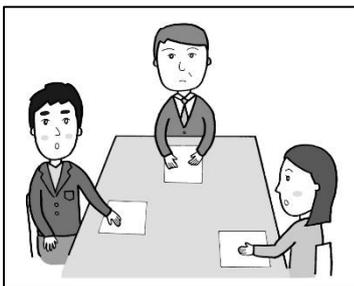


人間はひとりあたり、1時間に六畳ひと部屋分の空気を必要としているそうです。そのため、1時間授業をした後の教室は、目には見えなくてもすっかり汚れています。

また、冬は暖房器具から出る一酸化炭素や二酸化炭素、衣類から出るホコリ、乾燥した屋外から持ちこまれる砂ボコリなどのために、空気が一層汚れやすいです。そんな時に換気をしないと・・・

- ★脳に十分な酸素が行き渡らず、頭が痛くなったり、ボーっとしたりする。
- ★気管や粘膜を弱め、抵抗力が落ち、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる。

## 《保護者の方へ》～感染症流行と学級閉鎖について～



インフルエンザが猛威をふるう時季となりました。インフルエンザ等の感染症が流行した場合、感染の拡大防止のために、学級閉鎖や学年閉鎖等の措置をとらせていただきます。

感染症の発生状況等は随時お知らせしますので、ご家庭でのお子様の健康管理、また、学校からの諸連絡の確認について引き続きご留意くださいますよう、よろしくお祈りいたします。

インフルエンザの  
 出席停止は  
 発症後5日を経過  
 +  
 解熱後2日を経過  
 するまでです!