

保健たより

せいかつ 生活リズム しゅうかん チェック週間 けっか 結果

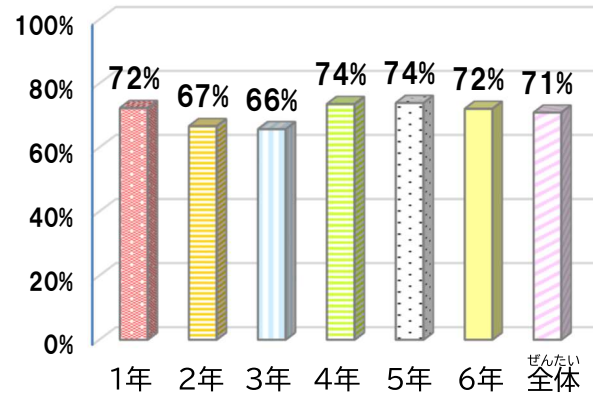
5月のゴールデンウィーク明けに行った生活リズムチェック週間の結果です。下のグラフは、7日間実施のうち、各項目に○が「5日以上あった人」の人数をまとめたものです。

どの学年もよく頑張っていて、特に朝ごはんや夜の歯みがきの習慣がよく身に付いていました。平井南小の課題は「夜寝る時間が遅い」ことです。睡眠は「心と体の栄養」です。大切にできると良いですね。

保護者の皆様、温かいコメントへのご協力ありがとうございました。

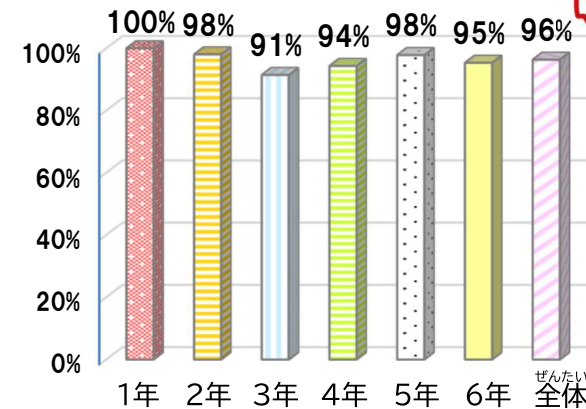
令和7年6月20日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田 盛雄
養護 教諭
NO.4

あさ 朝 7時までに起きた



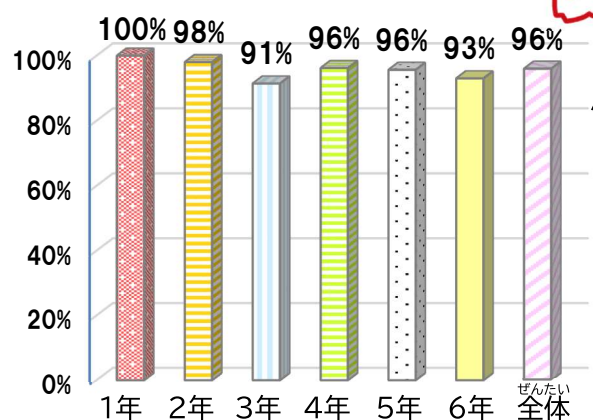
昨年と比べると、朝7時までに起きた人が少なくなっています。夜寝る時間が遅いことが影響しているかもしれません。朝は心と体を整える大切な時間です。脳のスイッチを入れるためには、朝日を浴びるのが効果的！これから暑さで体が疲れやすくなる季節です。朝に余裕がもてるように、早寝・早起きのリズムを大切にしましょう。

よる 夜 歯みがきをした



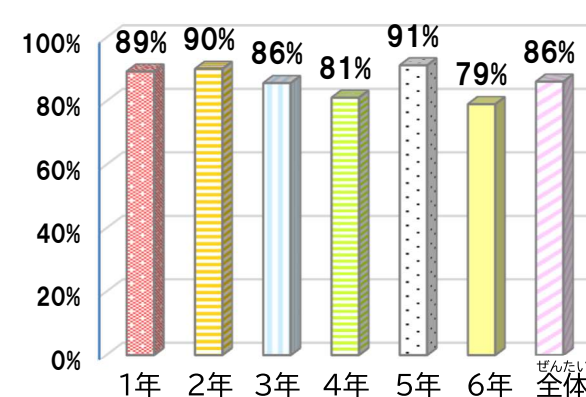
夜の歯みがきは、朝の歯みがきと比べるとどの学年もよくできていました。むし歯を予防するために、とても大切な習慣です。寝ている間は唾液が少なくなり、むし歯菌が活発になります。特に夜寝る前のていねいな歯みがきは、1日の中で最も大切なタイミング！フッ素入りの歯みがき粉を使うと、さらに効果が高まります。

あさ 朝ごはんを食べた



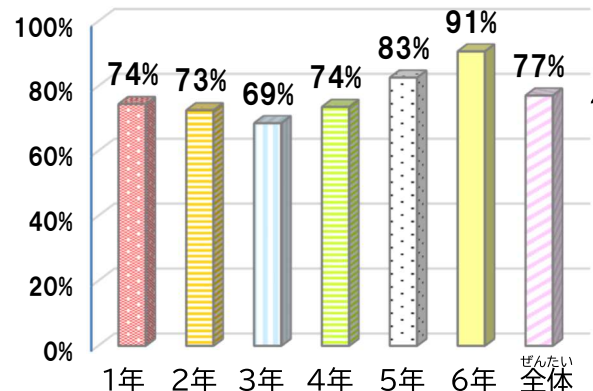
全体的に朝ごはんをしっかり食べられている人が多く、1年生はなんと100%！とても素晴らしいですね。朝ごはんは体と頭を自覚めさせるための大切なエネルギーです。脳のエネルギー源は「ブドウ糖」だけです。お米やパン、果物などに多く含まれています。熱中症予防にもつながるので、これからの季節は特に大切にしましょう。

すすんで あいさつをした



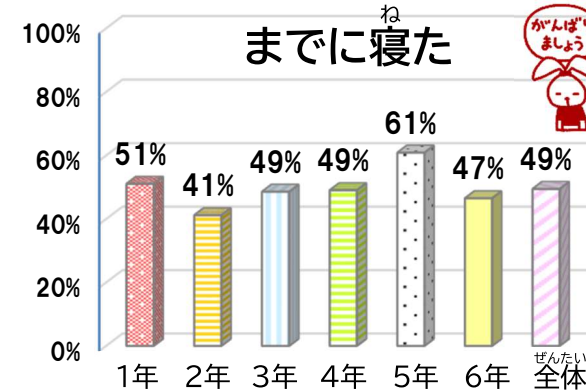
毎日元気にあいさつできる人が増えてきました。あいさつは、自分も周りも気持ちよくなる、思いやりの気持ちを伝える最初の一言です。言葉に出すことで、脳が前向きになるという研究の結果もあります。まずは「おはよう」のあいさつで良い1日が始まります。これからも気持ちの良いあいさつを、毎日の習慣にしていきましょう！

あさ 朝 歯みがきをした



朝の歯みがきができていない学年では、起きる時間も遅めの傾向がありました。寝ている間に口の中で増えた細菌をそのままにしておくと、むし歯や口臭の原因になります。朝の歯みがきは「お口のリセットボタン」！1日の始まりをすっきりと過ごすために、毎朝の習慣にしていましょう。

よる 夜 9時・9時半・10時 までに寝た



1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までに寝るのが目標でした。どの学年も、目標の時間までに寝られた人が少ない結果になりました。塾や習い事など、忙しい毎日かもしれませんが、成長期の睡眠はとても大切です。子どもの脳は、夜の睡眠中に「記憶の整理」をしています。ぐっすり眠ることで、勉強の内容もしっかり定着します。まずは布団に入る時間を見直しましょう。