

保健たより

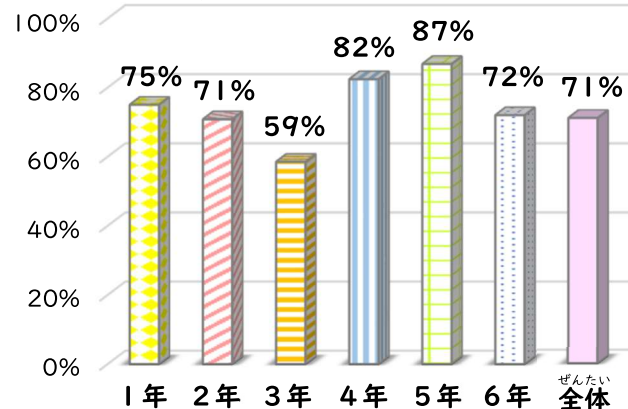
1学期 生活リズム チェック週間結果

もう少しで夏休みですね。夏休みは、楽しいことがたくさんある一方で生活リズムも乱れやすくなります。5月の生活リズムチェック週間の結果から、平井南小の課題は「睡眠時間が短い」と「朝の歯みがき習慣が身に付いていない」ことです。6項目の生活習慣は全て、大人になっても必要となる大切な習慣です。今のうちから身に付けておくことが将来の健康につながります。夏休み中、習い事や毎日の活動を元気に頑張るためにも、基本的な生活リズムを大切にしていきましょう！

令和8年7月13日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田 盛雄
養護教諭
NO.5

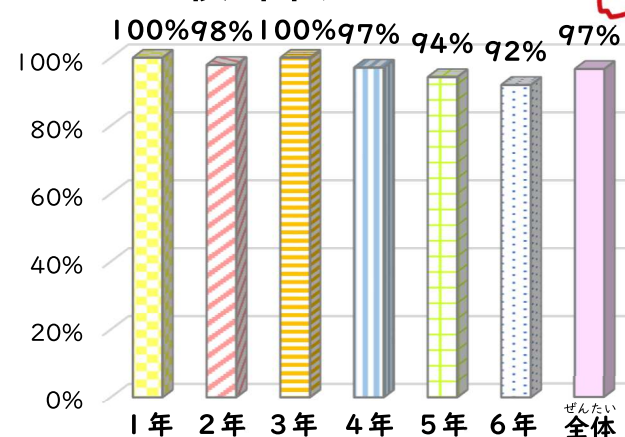
※7日間実施のうち「5日以上、目標を達成できた」数値

朝 7時までに起きた



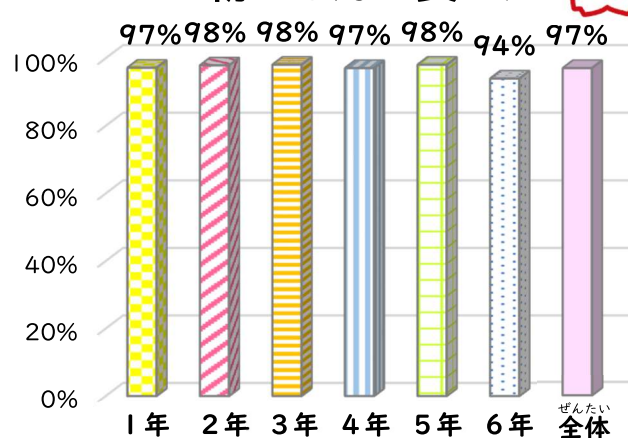
朝なかなかすっきり起きられない人は、夜寝る時間が遅いことが影響しているかもしれません。朝は心と体を整える大切な時間です。脳のスイッチを入れるためには、朝日を浴びるのが効果的！これから暑さで体が疲れやすくなる季節です。朝に余裕がもてるように、早寝・早起きのリズムを大切にしましょう。

夜 歯みがきをした



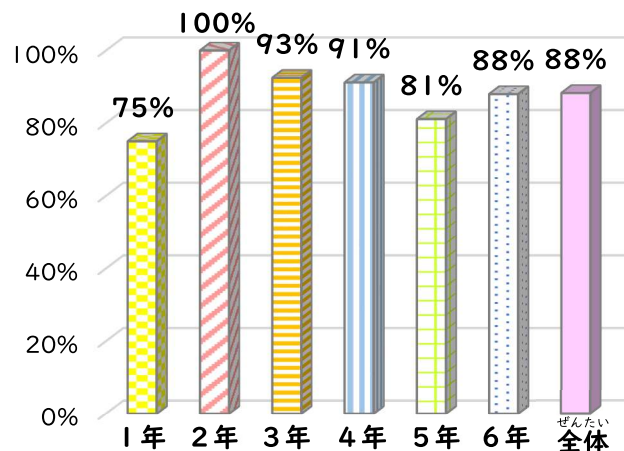
夜の歯みがきは、朝の歯みがきと比べるとどの学年もよくできていました。1年生と3年生はなんと100%！むし歯を予防するために、とても大切な習慣です。寝ている間は唾液が少なくなり、むし歯菌が活発になります。特に夜寝る前のていねいな歯みがきは、1日の中で最も大切なタイミング！フッ素入りの歯みがき粉を使うと、さらに効果が高まります。

朝ごはんを食べた



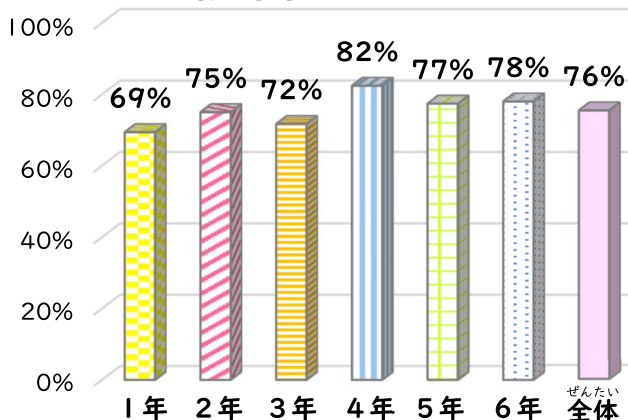
全体的に朝ごはんをしっかり食べられている人が多かったです！素晴らしいですね。朝ごはんは体と頭を目覚めさせるための大切なエネルギーです。そして脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。お米やパン、果物などに多く含まれています。朝ごはんは熱中症予防にもつながるので、今の時期は特に毎日食べるようにしましょう。

すすんで あいさつをした



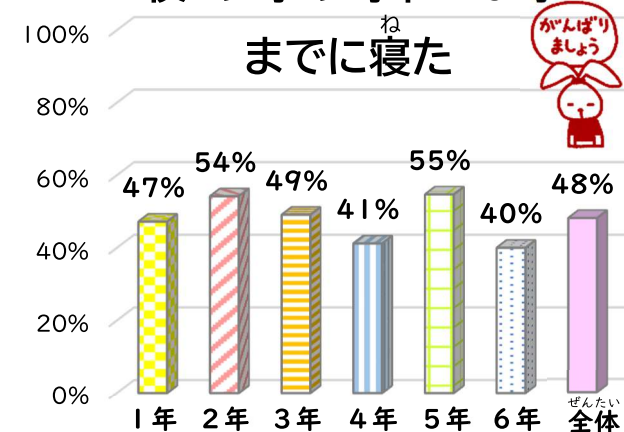
毎日元気にあいさつできる人が増えてきました。2年生は100%です！朝のあいさつは、自分も周りも気持ちよくなる、思いやりの気持ちを伝える最初の一言です。言葉に出すことで、脳の前向きになるという研究の結果もあります。まずは「おはよう」のあいさつで良い1日が始まります。これからも気持ちの良いあいさつを、毎日の習慣にしていきましょう！

朝 歯みがきをした



朝の歯みがきはもう少し意識して取り組めると良いですね！朝、「歯をみがく時間がない！」という人は、起きる時間も見直す必要があります。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、歯みがきと朝ごはんは毎朝の習慣にしていましょう。

夜 9時・9時半・10時



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、勉強の内容や運動の成果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。