



元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校
保健室
2021.7.1 4号

「すくすくカード6月」の結果をお知らせします。

早ね

めあての時間までに寝ることができた人（5日間のうち4回以上）は、**79%**でした。

平均睡眠時間	
1年	9時間09分
2年	9時間25分
3年	8時間50分
4年	8時間34分
5年	8時間26分
6年	8時間08分

早あき

めあての時間までに起きることができた人（5日間のうち4回以上）は、**87%**でした。

はみがき

1日3回、歯みがきができた人は87%でした。

朝ごはん

バランスよく毎日食べられた人（5日間のうち4回以上）は**60%**でした。



うんち



うんちが毎日できた人は（5日間のうち3回以上）86%でした。
しかし、期間中一度もうんちに〇がついていない人が何人もいて驚きました。
毎朝決まった時間に便意（うんちをしたいと感じる気持ち）があり、大便（うんち）をするのが理想です。しかし、便意があっても朝は忙しかったり、家庭の事情（トイレの数）によりゆっくりトイレに入っていられなかったりしてできないときもあるようです。何日も大便が出ない状態（便秘といいます）は、体の調子も悪くなります。
便秘がちの人は、野菜やヨーグルトを多めに食べたり、運動したり、決まった時間にトイレに行くようにすることで改善する場合があります。やってみてください。

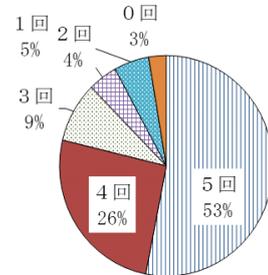
全体的に…

今回すばらしかったのは“はみがき”です。1日3回欠かさずに5日間歯みがきをした人が114人中99人（87%）いました。ずっと使う歯、大切にしていきたいですね。
早ねに関しては、ほとんどの児童は9～10時台に寝ていました。これから暑い夏に入ります。寝苦しい夜もあるかもしれませんが、時間を確保して体を休めましょう。よい生活リズムを続けていきましょう。

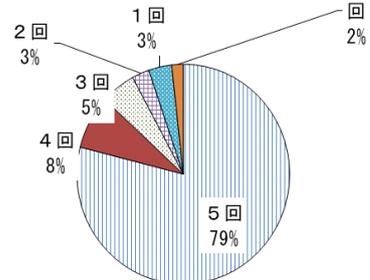
〇〇〇おうちの方へ〇〇〇

すくすくカードへのご協力ありがとうございました。おうちの方からの感想も子どもへの温かいメッセージが多く、家族で仲良く取り組んでいる姿が思い浮かびました。基本的な生活習慣が身につくのは、朝食バランスや、早寝早起きの声かけなど、家族の協力があるからこそだと思います。引き続き規則正しい生活習慣について家庭でもお声かけくださいますよう、お願いいたします。

【全校】早寝できた回数 (%)



【全校】早起きができた回数 (%)



【全校】朝ごはんをバランスよく食べた回数 (%)

