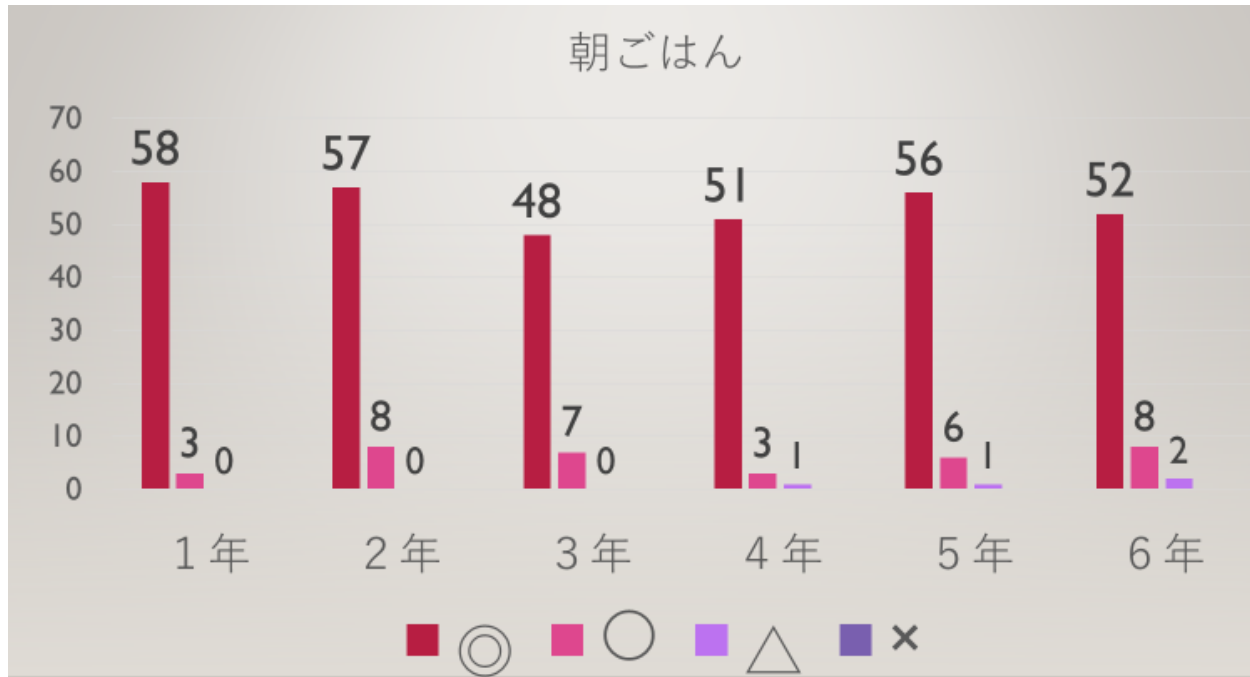


すくすく



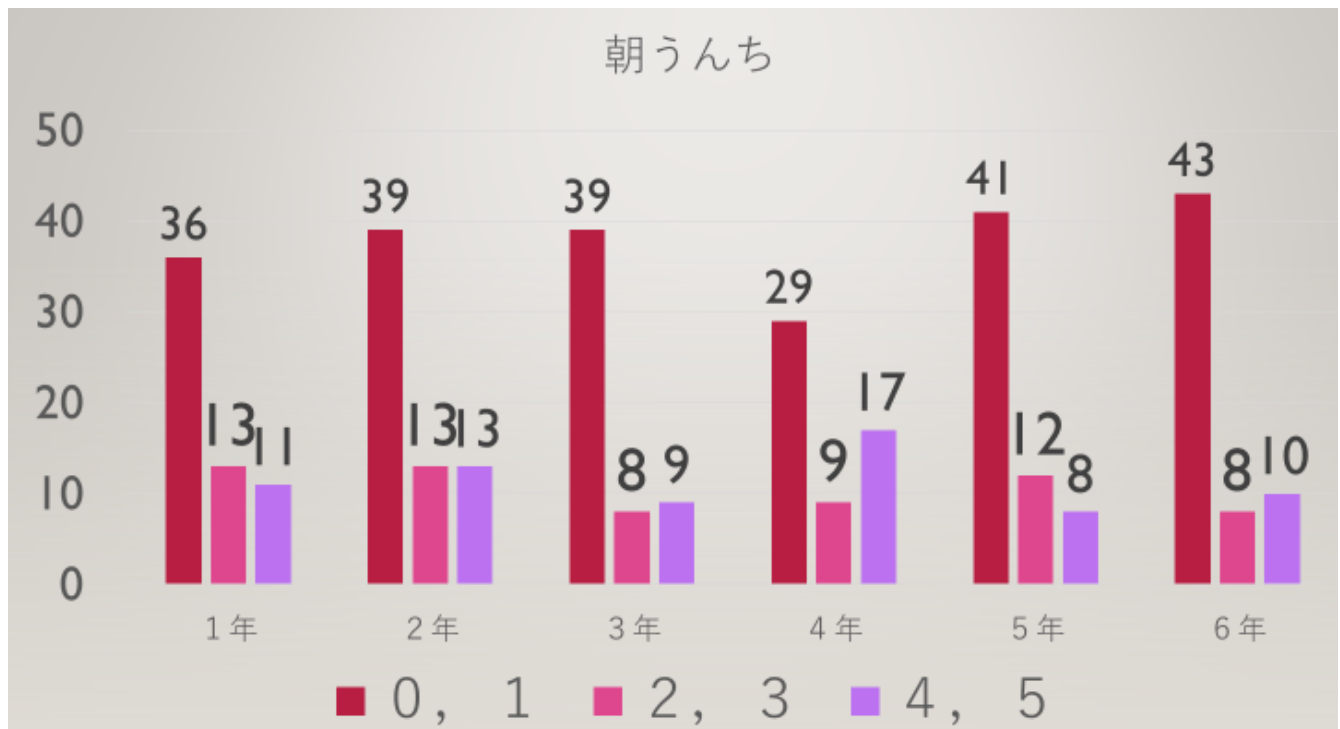
10月すこやか週間号

5月のすこやか週間の結果です！！



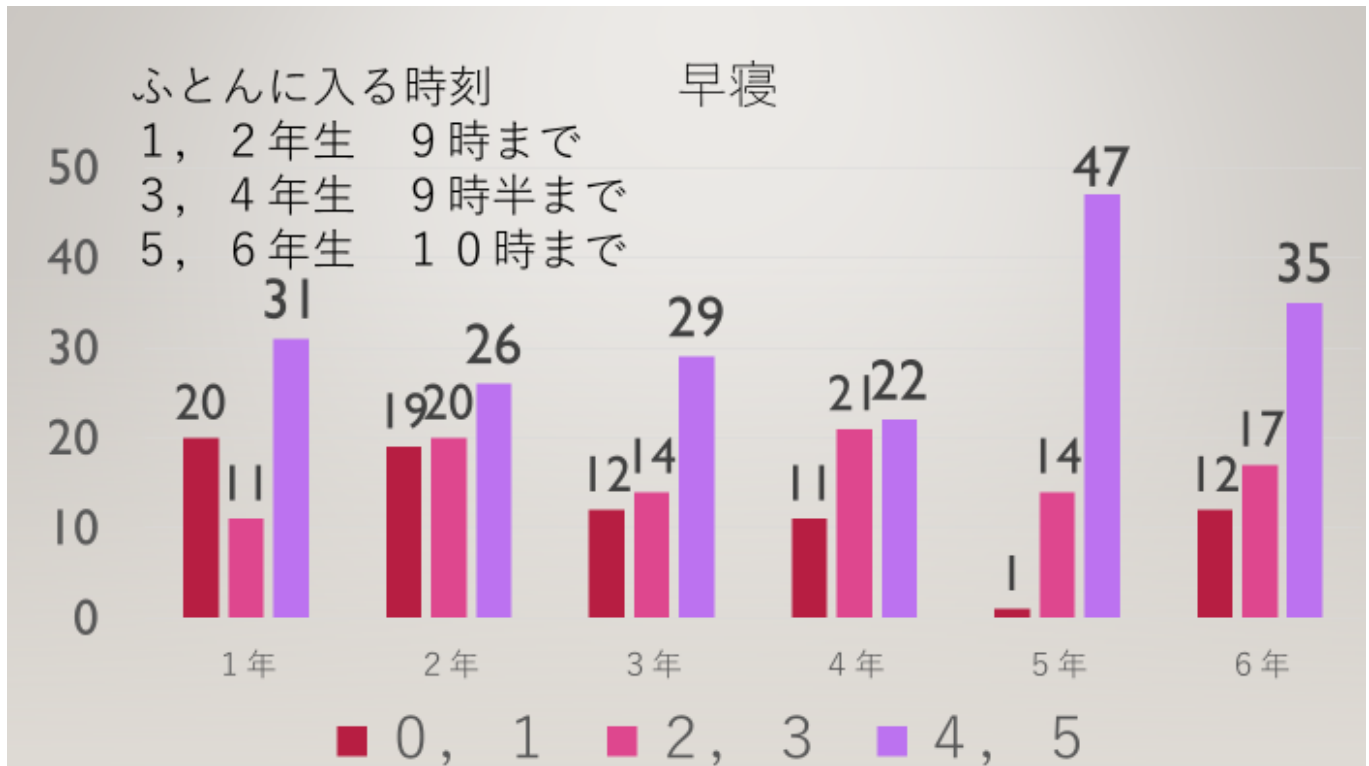
◎食べた ○少し食べた △食欲がなかった ×時間がなかった

朝ごはんは、全学年、食べている人が多かったです。朝から時間がなくて少ししか食べていない人もいました。早起きをして、時間に余裕をもって行動出来たらいいですね。



朝から週に何回排便ができたかを数字にしています。■0, 1 ■2, 3 ■4, 5

朝からうんちが出ている人は少なかったですが、毎日学校から帰ってから排便する人や、学校で排便する人など、それぞれのリズムがありました。



就寝時刻の目安は、1, 2年生9時、3, 4年生9時半、5, 6年生10時となっています。先日、児童の保健委員会が早く寝るとどんないいことがあるかを紹介しました。保健委員会が紹介した、早く寝るといいこと
元気になる！こけにくくなり、けがが減る！朝からバタバタしない！美容にいい！など、健康のことだけでなく、お肌のことについての紹介もありました。

感想を紹介します。

- ・毎朝、朝ごはんをきちんと食べることができた
- ・早寝早起き朝ごはんを自分のペースで頑張っていた
- ・生活習慣を見直すいい機会になった
- ・時間を意識しながら行動することができた
- ・自分で行動できるようになったらもっといいと思う
- ・メディアの時間が長い、メディアの時間が守れず、寝るのも遅くなってしまう

10月9日（月）から13日（金）の1週間はすこやか週間です。

すこやか週間の機会に、ご家庭でお子様と生活習慣についての話をしていただき、よくできていることはこれからも自信をもって続けていけるように、また、気になることがある場合は、少しでもよくなるように意識しながら生活してもらえればと思います。