

# ほけんだより10がっ

平成23年 10月6日 寒河江市立南部小学校 保健室



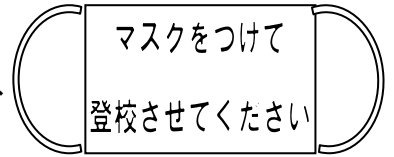
## ふえています！かぜひきさん

10月に入り、朝ばんはぐっと気温が下がり、寒いくらいですね。かぜをひいている人、熱が出て欠席の人が多くなっています。また季節の変わり目で、ぜんそくやアレルギー症状のある人もぐんと増えているようです。

かぜの予防に、うがいや手洗いはもちろん、しっかりと下着を着て体を保温したり、脱ぎ着できるような上着を着るなど、衣服の調節もしっかりしましょう。

ぜんそくやアレルギーで鼻炎や目がかゆくなる人は、ひどくなる前にお医者さんで治療するようにしましょう。

せみがでる時は



## つづけていますか？ 早ね・早おき・朝ごはん



8月末から9月はじめにかけて実施した「早ね・早おき・朝ごはん がんばり週間」につきまして、保護者の方のご協力、大変ありがとうございました。運動会前で大変暑い期間でしたが、子どもたちは睡眠時間をたっぷりとり、朝ごはんをしっかり食べ、ハードな毎日を元気に過ごすことができました。

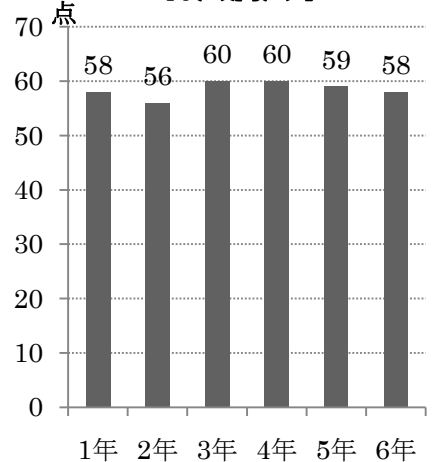
カードの反省を見ると、「めあてを守れてよかった」「5つ星の朝ごはんを食べることができてうれしい」などのほかにも「朝ごはんのメニューをお母さんといっしょに考えた」「毎朝、自分で卵焼きをつくった」「毎朝、こんな朝ごはんを作るお母さんはすごい！」などといったものもあり、うれしくなりました。

今回とても感心したのは、野球スポ少で朝練習がある人が、「朝起きる時刻を調整するために、自分から早く寝る」などと、生活時間をコントロールしている人も多いということです。

自分でめあてを持つことで、生活にメリハリがでて、時間の使い方を工夫したり、先を見通して行動することができるようになります。また、一度生活リズムができあがると、あとはいちいち大人が言わなくても子どもは同じリズムで眠くなり、朝は同じ時刻に目覚めるようになってきます。

**がんばり週間がおわっても、決めためあてや寝る時刻を意識して、早ね・早おき・朝ごはんをつづけていきましょう！**

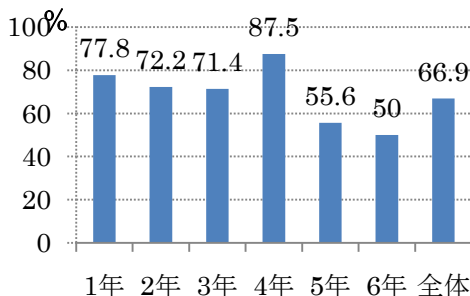
### 元気ちよきん、どれだけたまった？ がんばり週間中の元気ちよきんの平均 70点満点中



一日、早ね、早おき、朝ごはんすべてパーフェクトだと10点、一週間で合計70点になるものです。3年生は、保健学習の一環で、点数が低かった人はもう一度リベンジで挑戦したそうです！

### むし歯の治療 すんでいますか？

10月5日現在の治療率 全体で66.9%



受診のおすすめの用紙は9月末までに提出でした。治療がまだの人は至急受診するようにしましょう。

## 早ね・早起き・朝ごはんがんばり週間 \*保護者の方からいただいた感想の中から\*

- ・ごはんを食べる時、「これは〇の食べ物だね」と言って、食に関する興味を持ってくれたことがよかったです。
- ・しっかり早起きするようになってから、朝ごはんの食べる量がふえたような気がします。
- ・朝ごはんはいつもしっかり食べていますが、裏の図を見ながらバランスを考えて食事をすることができました。
- ・意識しながら朝ごはん作りしました。健康食でとてもよかったです。
- ・親が不規則な仕事なので、毎日同じ時刻に寝かせるのがとても大変で苦勞しています。食事の面では、緑のものを出してもなかなか食べようとせず・・・難しいですね。色々アレンジしたり、親も日々努力を要します。基本的な生活リズムは、簡単なようでとても難しく、子育ての中の最大の課題です。
- ・作る側もあらためてバランスを考え、朝食を準備できた良い機会でした。
- ・いつもは何となく食べていましたが、子どもと一緒に意識して食べるようになりました。すべてを食べることは意外と大変だと思いました。
- ・これを機会に、朝ごはんの時にテレビを消してしっかり食べてもらおうと思います。
- ・朝食はあまり食べられないことが多いのが日常なのですが、少しでも多くと食べていたのでうれしかったです。
- ・毎日「さわやかカード」があればいいのと思います。自分から食事にも気をつけて寝る時刻も守り、とてもりっぱな一週間でした。
- ・8つ全部の項目をがんばって満点にしたいと、自分でめあてをきめてがんばったようです。朝は6時より前に起きるようになり、日中運動して早く眠くなり・・・といいリズムで生活することができました。
- ・早寝早起きは完璧でした。兄弟で声を掛け合って頑張っていたようです。朝ごはんも好き嫌いなくバランスを考えて食べていました。
- ・偏食がみなので、いろんな食べ物に挑戦しました。今回は牛乳が苦手なので、牛乳寒天に挑戦したところ、「おいしい！」と食べてくれました。一つずつ「おいしさ」を見つけて食べてほしいです。
- ・早起きは本人も意識して起こされなくても一人で起きることができたけど、夜はやりたい事や、テレビをみたりして、なかなか早く寝ることができませんでした。
- ・寝る時間が遅い。家の都合がなく寝ることができる日でも、テレビを見ているのはやめましょう。決めたことを守る努力をしましょう。
- ・我が家は毎年夏場には家庭菜園から、朝とれたての夏野菜料理がならびます。ナス一つでも、煮る、焼く、ふかす、揚げるなど料理の仕方も多様にできます。暑い夏でしたが、朝からモリモリ食べ、日ごろの習慣が身に付いていたのか、朝起きる時間、寝る時間も決まってきました。
- ・今週は運動会の練習もあり、疲れての帰宅。宿題をし、明日の準備をすることで精一杯の一週間でしたね。夜は今までにないくらい早く寝て、朝はスポ少の朝練の関連もあり、とても早く起きていたように思います。今まで行ってきたさわやかカードの中で一番約束事が守れたのではないのでしょうか。
- ・少々寝るのが遅くなっても、朝だけは一発で起きるようになりました。朝、牛乳は飲むのですが、味噌汁も飲んでくれるといいのですが。
- ・なかなかお汁を飲んでくれませんでした。一週間は飲むことができました。牛乳は必ずおかわりするので、これからも続けてほしいです。
- ・寝る時間がたまに遅くなることもあり、怒られることもありました。中学生になるともっと早起きが必要なので、少しずつクセをつけていきたいです。
- ・毎回同じことになってしまうのですが、どうしても好き嫌いがなおらず、苦勞しています。一応の工夫はしているのですが、何でもバランスよく食べてくれるとうれしいです。
- ・早寝早起きが守れないので、めあてを守ってがんばってほしいです。勉強するのがおそいので、勉強を早くおわすようにがんばってほしいです。
- ・野球の練習などで、早く起きることもありましたが、自分で寝る時刻を調整していたので良かったと思います。朝食はとにかくきちんといろいろな食べるようにしています。この調子で大きくなれ！！