

健康だより

# さわやか

H20.7.7  
保健室



あさ

南部小

## 朝ごはんをしっかり食べてますか？

2年	朝ごはんを毎日食べる	81%	16%	3%
3年	"	84%	16%	
4年	"	93%	7%	
5年	"	83%	15%	2%
6年	"	89%	8%	3%

時々食べない

ほとんど食べない

先週、2~6年生に『食と生活リズムアンケート』を実施しました。その結果を何回かに

分けてお知らせします。

**えっ!**

朝ごはんを時々食べない 38人  
ほとんど " 5人

こんなにいる!!



## 早寝・早起き・朝ごはん

### さわやかカードで

### 生活リズムを見直してみよう

7/8~15まで、自分の、我が家の生活を見直しながら、より健康な生活リズムづくりにがんばります。

◎朝起きる時刻を決めて、チャレンジ!

朝ごはんをゆとり食べる、うちを掃除、歯みがきをする等

朝の準備をゆとりをもってするには、何時ごろに起きるといいのか、おうちの人と話し合っ決めてみよう。

◎からだの調子もチェック!

生活のリズムを整うと、からだの調子もグム! ご家庭のご協力、応援を、よろしくお願いたします。

### おはよう! さわやかカード

年 組 名前

=おきる時刻を決めよう=

時 分

早ね・早おき・朝ごはん・うちをだしておなかスッキリ 体さわやかに、一日を元気にすごしましょう。

	7月	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	14(月)	15(火)
目標時刻に	○						
おきた	○						
おきられなかった	△						
きちんと食べた	◎						
朝ごはんは							
少し食べた	○						
食べなかった	△						
朝の歯みがき							
みがいた	○						
みがかなかった	△						
登校前にうちが							
でた	○						
でなかった	△						
今日のからだの調子は	◎○△						

からだの調子チェック  
◎...元気・さわやか  
○...ふつふ・まあまあ  
△...元気がでない  
　　ぐあいが悪い

反省

おうちの人から

### しっかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起きる</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を摂ると元気がいいよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>トイレに座る習慣を!</p>
--	---	---



# おはよう! さわやかカード

ねん 年      くみ 組      なまえ 名前

=おきる時刻を決めよう=

時	分
---	---

はや 早ね ・ はや 早おき ・ あさ 朝ごはん ・ うんちをだしておなかスッキリ  
 からだ 体 さわやかに、いちにち 一日をげんき 元気にすごしましょう。

	7月	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	14(月)	15(火)
むくひょう じこく 目標の時刻に	おきた ○						
	おきられなかった △						
あさ 朝ごはんは	きちんと食べた ◎						
	少し食べた ○						
	食べなかった △						
あさ は 朝の歯みがき	みがいた ○						
	みがかなかった △						
とうこうまえ 登校前にうんちが	でた ○						
	でなかった △						
きょう 今日のからだのちょうし 調子は	◎○△						

からだの調子チェック

- ◎…元気・さわやか
- …ふつう・まあまあ
- △…元気がでない  
ぐあいが悪い

はんせい 反省

ひと おうちの人から