

すこやか 夏休み号

平成25年7月23日
高岡市立牧野小学校

夏休みを健康に過ごそう

いよいよ夏休みです。夏休み中は、色々なことに挑戦して、思い出をたくさんつくってほしいと思います。そのためには、バランスのよい食事や規則正しい生活を心がけ、夏休み中も健康な体づくりができるようにご協力をお願いします。

◆規則正しい生活リズムで過ごそう

～まきのっ子 けんこう貯金箱～



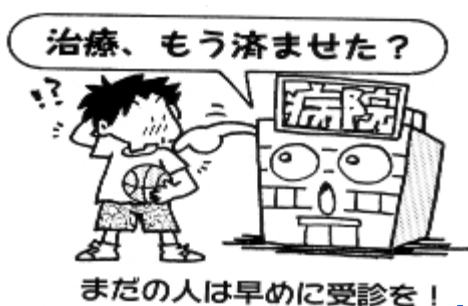
夏休みの「はじめ」「なか」「おわり」の生活リズムをチェックして、暑い夏を健康に過ごせるようにしましょう。

★9月2日に学校に出しましょう。

- ☐ 早寝早起きをした。
- ☐ 朝ごはんを食べた。
- ☐ 食事の後に歯みがきをした。
- ☐ テレビやゲームの時間を守った。



◆夏休みは治療のチャンス！



○夏休みを利用して、必ずむし歯の治療を済ませよう。放っておくと、むし歯が進行し、治るまでに時間がかかります。

○治療が済んだら、治療カードを学校に出しましょう。

★むし歯の治療が終わっていない人

42人／83人中（7／19現在）

※ むし歯以外で治療カードをもらっていても、歯科医院で歯や歯肉の状態を見てもらってください。

◆熱中症に気を付けましょう（室内、車内でも注意が必要です。）

- ① こまめに水分をとみましょう！
- ② できるだけ薄着にし、外出するときはぼうしを必ずかぶりましょう！
- ③ 体調が悪いときは、無理をしないで休みましょう！



◆まきのっ子の生活の様子～とやまゲンキッズ作戦の結果（生活の見直しアンケート）～

夏休みは生活習慣が乱れやすくなります。よい傾向のものは夏休みも継続できるように、気になる生活習慣は少しでも改善ができるようにしていきたいものです。

1 何時に寝ていますか

（低中学年のア… 9 時前 イ… 9 時から 1 0 時 ウ… 1 0 時以降）
（高学年のア… 9 時半 イ… 9 時半から 1 0 時半 ウ… 1 0 時半以降）

「1 年から 4 年生のうち、1 0 時までには寝ている人」

「5・6 年生のうち、1 0 時半前までに寝ている人」は？



1 年 9 7 % 2 年 9 3 % 3 年 9 3 % 4 年 8 5 %
5 年 8 9 % 6 年 8 6 %

★ 4 年生以上になると、寝る時間が遅くなるようです。小学生は 9 ～ 1 0 時間ぐらいの睡眠が必要です。習い事やスポーツ少年団などで遅くなる日以外は、1 0 時までには寝るようにしましょう。十分な睡眠は、体の成長を促し、疲労回復に大切です。

2 朝ごはんを食べていますか

「はいの人」は？



1 年 9 9 % 2 年から 6 年は 9 6 %

★ 子どもたちのほとんどは、朝ごはんを食べていて、大変よい傾向です。中には、朝ごはんを食べずに登校する児童もいます。朝食を食べたか見届けたり、朝ごはんを食べる時間を確保できるように起床することが望まれます。

3 1 日の内、テレビを見たりゲームをしたりする時間が 3 時間より多い人は？



1 年から 3 年は 4 ～ 9 % 4 年以上は 1 6 ～ 2 7 %

★ 生活アンケートは、平日の 1 日を調査しました。4 年生以上は、帰宅後に 3 時間以上テレビを見たりゲームをしたりしている児童がやや多いようです。テレビやゲームの時間について家庭で見直したり、ゲームをする時の約束事を決めたりして、生活リズムを崩さないようにすることも大切です。

4 学校であったことを家の人に話したり、相談したりする人は？

6 0 %（全校）

★ 家族で遊びやスポーツ、手伝いなどを一緒に行ったりして、同じ目的を楽しんだり、達成感を味わったりする機会をもつことが大切なのかもしれませんね。

★★ 裏面は、「家族一緒に歯みがきカレンダー」の感想が載っています。歯の健康づくりの参考になさってください。