

しゅうかん すくすく週間だより

大阪市立塚本小学校

11月13日(月)～11月19日(日)まではすくすく週間で

す。すくすく週間は、お子さんが規則正しい生活を送り、心と

からだの健康の保持・増進につながるようにと考えて実施してい

ます。

今年度のすくすく週間の目標は「決まった時刻に寝起きしよ

う」「夜の歯みがきを習慣づけよう」です。

正しい生活リズムを取りもどそう

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気なくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の動きが活発になります。

運動をしよう

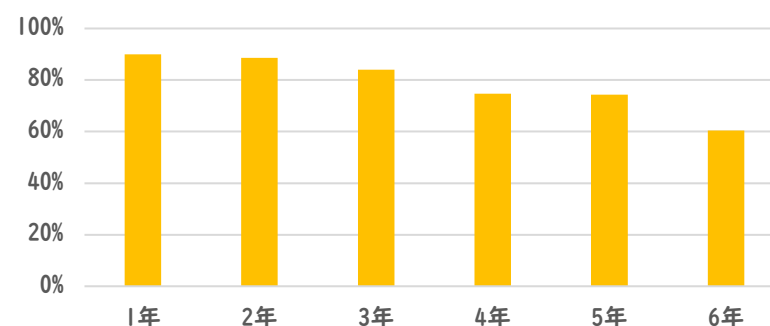


日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

がっ き けっ か 1学期の結果

すくすく週間の1学期の結果をまとめました。親子で一緒にご覧ください。

週5日以上目標時刻までに起床している



〇週5日以上目標時刻までに起床できている児童は全体の

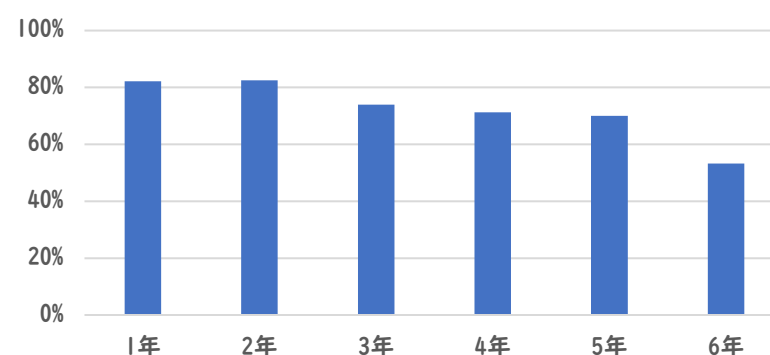
79%でした。学年が上がるにつれ、数値は低くなっています。

朝早く起きると、1日の生活にゆとりがうまれます。

余裕を持って起床しましょう。



週5日以上目標時刻までに就寝している



〇週5日以上目標時刻までに就寝している児童は全体の

72%でした。こちらも学年が上がるにつれ、数値は低くなって

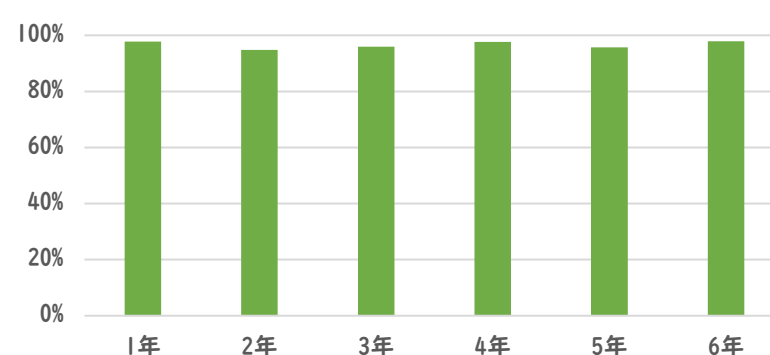
います。習い事などが忙しくなり、早く寝るのが難しくなってく

ることもありますが、少しでも早く寝られる

よう自分で考えることができるといいですね



週5日以上夜の歯みがきをしている



〇97%の児童が週5日以上夜の歯みがきをしていま

した。口の健康は将来の健康状態に深くかかわってき

ます。この調子で続けましょうね。



7日間、3項目すべて〇のパーフェクトの児童が全体の34%、1年生は50%を超えていました。早寝、早起きと

歯みがきは健康な生活の基本です。これからも続けましょうね！！おうちの方も、ご協力ありがとうございました。