

ほけんだより

そつぎょう

ごう

卒業おめでとう号

H31.3.19 号

^{ねんせい} ^{みな} ^{そつぎょう}
6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

^{ねんせい} ^{ねんせい} ^{みな} ^{しゅうりょうしき}
1年生から5年生の皆さん、もうすぐ修了式ですね。

^{ねん} ^{けんこう} ^す
あなたは、この1年、健康に過ごすことができましたか？



^{ねんかん} ^お ^{げんき} ^{まいにち}
1年間、かぜやインフルエンザにかかることなく、大きなけがをすることもなく、元気に毎日、

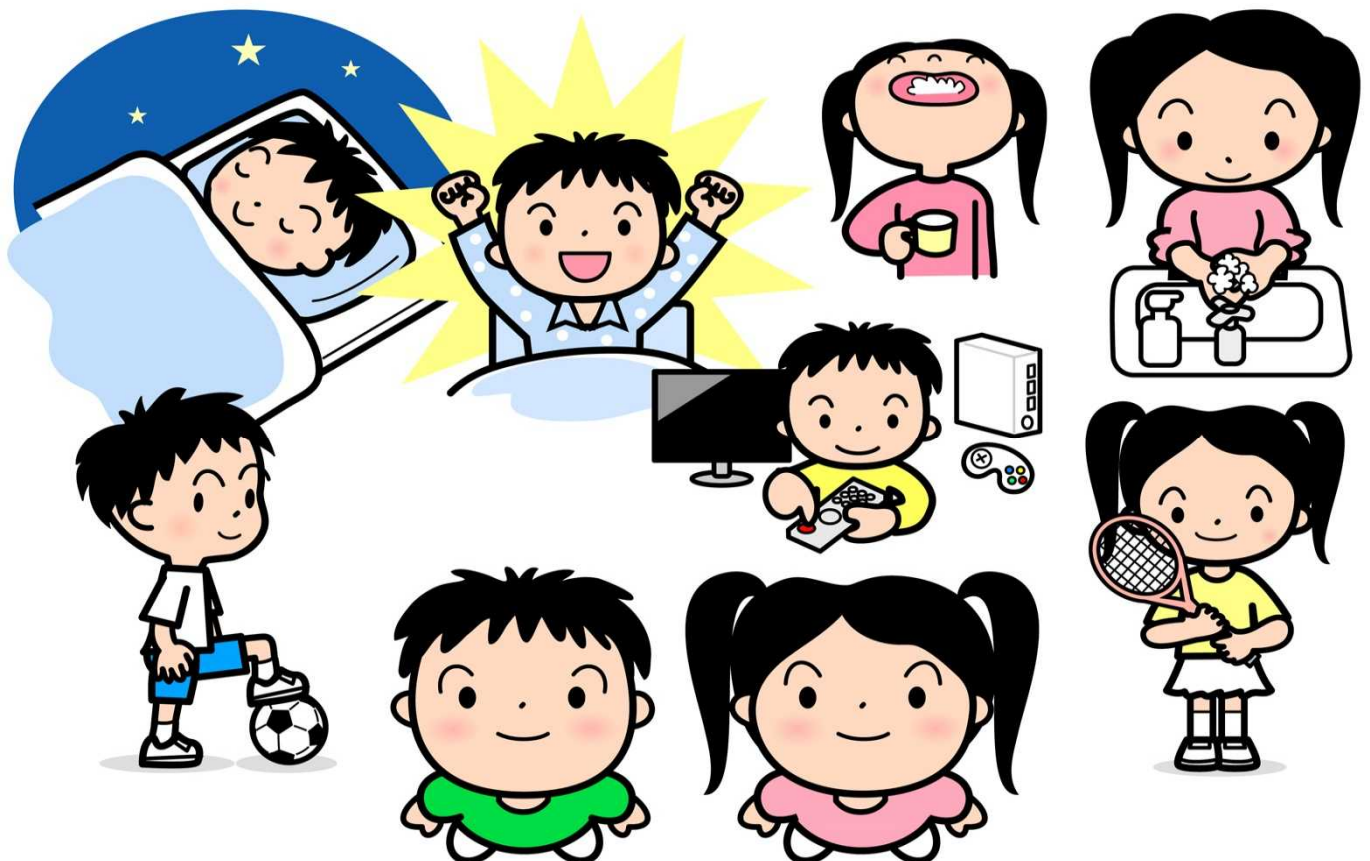
^{とうこう} ^す ^ば
登校することができることは、素晴らしいことです。

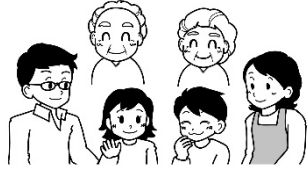
^{ねんせい} ^{ねんかん} ^い ^{ちど} ^{がっこう} ^{けっせき} ^{けっせき} ^{いちにち}
6年生の1名が、6年間一度も学校を欠席していません。欠席が一日だけの6年生も1名

^{せいかつ} ^{けんこう} ^す ^{ふたり}
でした。どんな生活をする^と健康に過ごすことができるのか、二人にインタビューしました。

^{ふたり} ^{せいかつ} ^{ようす} ^{せいかつ} ^{くら}
二人の生活の様子とあなたの生活を比べてみてください。

^{みな} ^{らいねんど} ^{けっせき}
そして、皆さんも、来年度は、欠席ゼロをめざしましょう。



	6年間で欠席0日の児童	6年間で欠席1日の児童
ねる	1年生のころは、8時には、ねていた。 学年が上がるにつれて、寝る時刻は遅くなってきたが、今も、毎日、10時～10時半くらいにはねていて、それより遅くなることはまずない。	1年生のころは9時にねていた。 4年生くらいから10時にねるようになった。 今は、毎日11時くらいにねている。 日によっては、眠くなれば、早くねることもある。
朝ごはん	ほぼ、毎日食べる。	毎日食べる。パンかご飯の他に、お弁当のおかず(卵焼きや野菜炒め)も食べる。
食べ物の好き嫌い	ほとんどないけれど、梅干しは苦手。6年生になって、少し好き嫌いをするようになった。	ほとんどないけれど、ゴーヤだけは苦手。
運動	放課は、今も毎日、外で遊んでいる。 家に帰ってから、週に5回くらいは運動をしている。今までに、スイミングや卓球、バドミントンなどいろいろな種目をしていて、今は、ダンスとバドミントンをしている。	低学年の頃は放課に毎日外で遊んでいた。 今は、放課はあまり外で遊ばないけれど、1日一回は、外で遊ぶことが多い。
ゲーム・テレビ	ゲームをする時は一日に30分くらい。 テレビは、一日2時間くらい見る。	ゲームをするのは、一日に1時間くらいまで。テレビを見るのも、一日に1時間くらいまで。
ふろ	夏でも、毎日、湯船に入る。	夏でも、毎日、必ず湯船に入る。
会話	家族でよく話をする。	家族とよくしゃべり、よく笑う。
手洗い・うがい	手洗いは必ずする。うがいはしないときもある。	帰宅後すぐ、必ずする。
歯みがき	毎日、朝と夜、歯をみがく。	毎日、朝と夜、歯をみがく。
お母さんに聞いた健康の秘訣	①亡きひいおばあちゃんの特性レシピで作る野菜ジュース(人参、キャベツ、セロリ、りんご、レモン、はちみつ)をほぼ毎日飲んでいて。 ②文旦という古里高知の果物(年末から春先に出回る柑橘系の果物)が大好きでよく食べていた。	①朝は必ず、お茶などの水分をとる。 ②あまり無理はしないで、毎日、早ね・早起きの生活を続ける。 

2人の生活の様子をきいてみると、毎日決まった時刻にねて、朝ごはんを食べ、食べ物の好き嫌いもほとんどないことがわかりました。運動もしっかりとしていますね。

また、ゲームやテレビで楽しむこともしているけれど、長時間することはなく、家族と話をする時間も大切にしています。お風呂に入ったり、歯みがきや手洗いをしたりする習慣も身につけています。

完ぺきではなくても、毎日、よい生活リズムで過ごす習慣が身に付いているので、心も体も元気にすごせたことが分かります。そして、お母さんをはじめ、家族の支えも大きかったと思います。皆さんも、これからの生活の参考にしてみてくださいね。

インタビューに答えてくれた津野さん、長谷川さん、そしてお母さん方、ありがとうございました。