

げんキッズ



令和8年7月17日
燕市立燕北小学校
保健室 No.3

★「みんなくチャレンジウィーク」にご協力ありがとうございました！

5月24日～7月1日の1週間、全校で「みんなくチャレンジウィーク」に取り組みました。お子さんのご家庭での様子はいかがだったでしょうか？十分な睡眠は、健康な身体と心をつくります。これを機に習慣化していけるよう、引き続きサポートをよろしくお願いいたします。

～前期「みんなくチャレンジウィーク」の結果（7日のうち5日以上目標を達成できた児童）～

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
起床時刻を守れた	88.2%	85.7%	75.0%	65.2%	91.7%	86.4%	80.8%
就寝時刻を守れた	88.2%	57.1%	68.8%	60.9%	75.0%	77.3%	71.2%
メディア時間を守れた	82.4%	78.6%	62.5%	78.3%	58.3%	81.8%	75.0%
おうちのルールを守れた	76.5%	85.7%	81.3%	82.6%	100.0%	95.5%	86.5%

➡・「お家のルールを守れた」の達成率が最も高く、家庭内での意識が高いことが窺えます。特に5年生（100%）や6年生（95.5%）での達成率が非常に高く、高学年になるほど家庭でのルールを強く意識して過ごせていたようです。

・「就寝時刻を守る」ことが全体の共通課題です。4項目の中で「家族と決めた就寝時刻を守れた」の合計達成率は71.2%と、最も低い結果となっています。特に2年生（57.1%）や4年生（60.9%）で低くなっており、子どもたちが予定通りの時間に布団に入ることの難しさが表れています。

★健康診断の記録を配付します

全ての健康診断が終了しました。終業式の日、健康診断の記録を配付します。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。受診が必要な人には受診勧告書を出していますので、長い夏休みを利用して、ぜひ受診してください。夏休み明け、元気な顔でまた子どもたちが登校できるよう、サポートのほどよろしくお願いいたします。



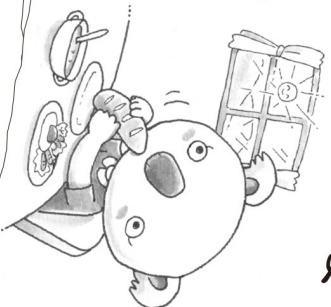
夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

① 体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。



につかろう

② 暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。



早

遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。



補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに補給しよう。



④

栄養

⑤ いい食事をとろう
成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。
肉・魚・野菜などいろいろなのを食べてよう。



良い睡眠のカギは朝ごはん

暑 い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！

私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がバツと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかりと食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



ペン①②③ ④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺