



# ほけんだより



萩野小学校 保健室 令和3年9月11日



けん こう

## 生活習慣チェックカードの結果



夏休みの最後の週（7日間）  
にみんなで取り組んだ生活習慣  
チェックカードの結果です。

朝ごはんは96%の達成率で、  
朝ごはんを食べる習慣がしっ  
かり身につけていることがわか  
りました。

また、起きる時刻を守ること、  
寝る時刻を守ることについても、  
それぞれ87%、80%の達成率で、  
みんなが早寝早起きを心がけ  
ていることがわかりました。

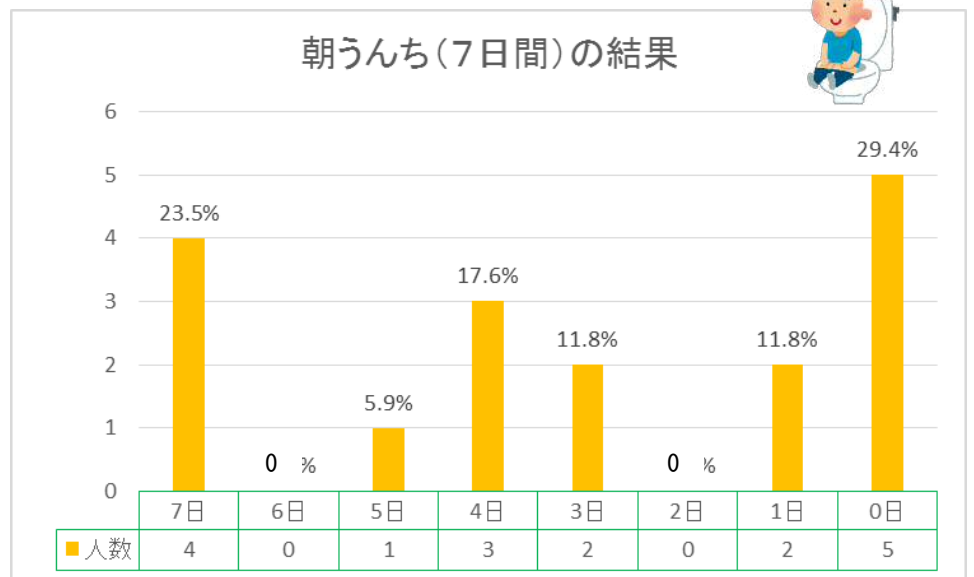
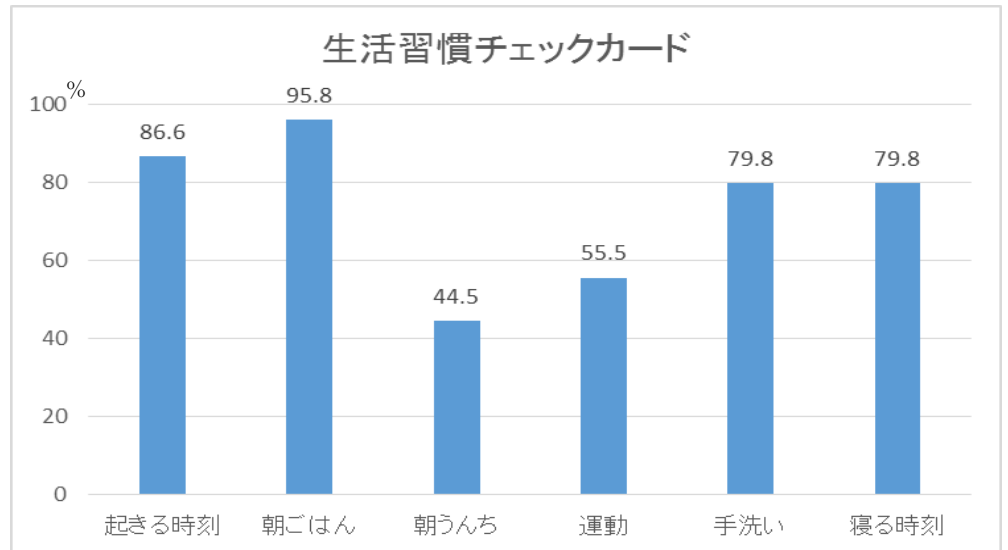
手洗いについては、約80%の達成率でした。手洗いの習慣が身についてきていますね。

運動については、56%の達成率  
でした。コロナ禍で外に出られな  
いことや、自粛生活の影響もある  
のかもしれませんね。

達成率が一番低かったのが、朝  
うんちです。全体でも45%程度で  
した。下の表は朝うんちについ  
てのグラフです。個々の達成日数  
で見ると、7日間毎日朝うんちが  
できた児童は4人（全体の24%）で  
した。一方、7日間、一度も朝に  
うんちがでなかった児童が5人  
（全体の29%）いました。朝うん

ちが出ない児童に聞くと、一日のうち朝以外の時間（夕方や夜）に出ているとのことでしたが、朝にうんちをする  
という習慣がなかなか難しいという声がたくさん出ました。

そこで、今年度は、学校保健委員会で愛知中央ヤクルトの高山様をお迎えして、「すっきりしっかり朝うんち！」  
の講演をお願いしました。講演内容については次号でお伝えします！



< き り と り >

\*ご意見・ご感想・ご質問等ありましたら、ぜひお聞かせください。

ねん  
年