

ほけんだより

はぎのしょうがっこう ほけんしつ 令和3年9月11日

萩野小学校

保健室

令和3年9月11日

けんこう

けっか

生活習慣チェックカードの結果

なつやすみの最後の週 (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いていることがわかつ

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。

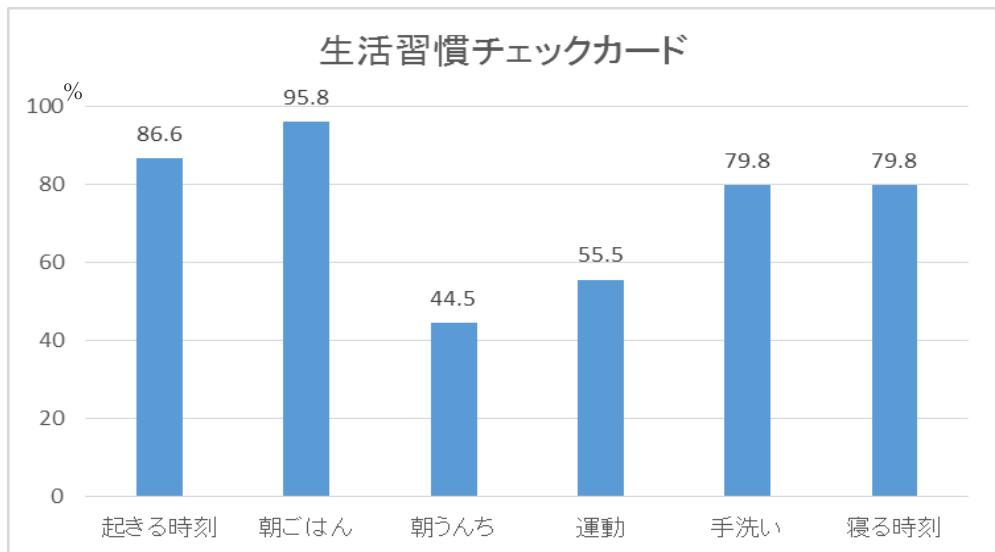
運動については、56% の達成率

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。

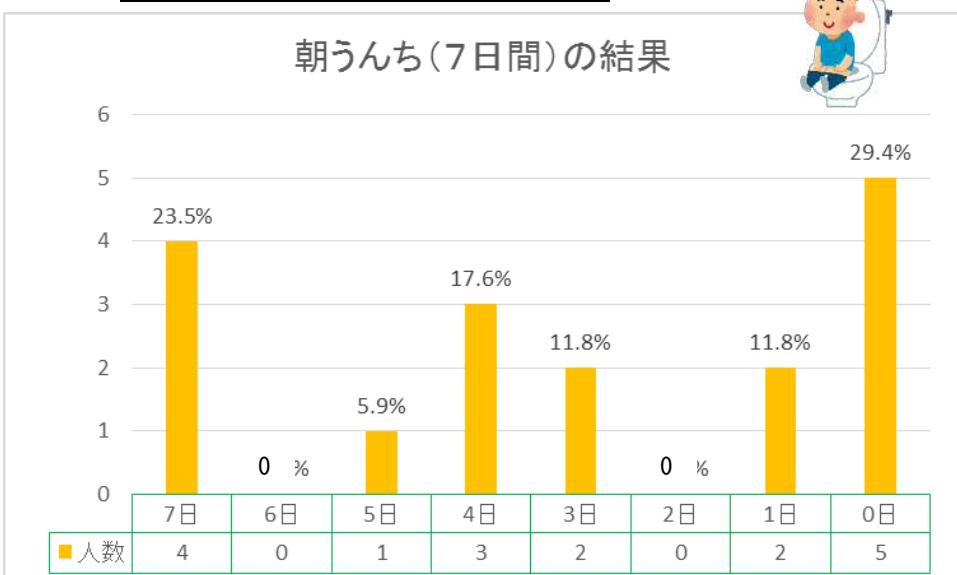
達成率が一番低かったのが、朝うんちです。全体でも 45% 程度でした。下の表は朝うんちについてのグラフです。個々の達成日数で見ると、7 日間毎日朝うんちがでた児童は 4 人 (全体の 24%) でした。一方、7 日間、一度も朝にうんちがでなかった児童が 5 人 (全体の 29%) いました。朝うん

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!



朝うんち(7日間)の結果



*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