



ほけんだより



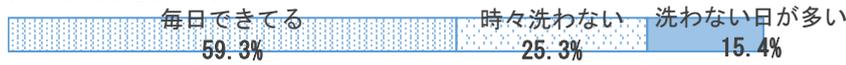
保健・給食委員会特集

生活習慣に関するアンケートを実施・集計しました

質問1 毎日早寝早起きしていますか



質問2 毎朝顔を洗っていますか



質問3 毎日朝ご飯を食べていますか



質問4 毎日排便はありますか



質問5 給食の前に手を洗いますか



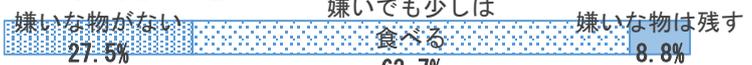
小高・福浦・金房・鳩原小学校の子どもたちの生活習慣について6年生の保健・給食委員さんが中心となって調査しました。質問内容を考えるところから、集計してまとめるところまで6年生の保健・給食委員さんが主体的に取り組みました。

アンケート結果を見ると、「朝に顔を洗っていない人」「給食の前に手を洗っていない人」「夕食後や寝る前に歯をみがいていない人」など、毎日の生活習慣が十分でない人がいるということがわかりました。

例えば、夜お風呂に入っているのに朝は顔が汚れていないと思うかもしれませんが、人は寝ている間にコップ一杯分の汗をかくと言われています。毎朝しっかり顔を洗い、ぱっちり目覚めたピカピカな顔で登校してほしいと思います。

6年生の保健・給食委員のみなさんが休み時間を使いアンケート結果をまとめてくれました。集計したデータを見て、質問ごとにまとめ方を考えてくれたので、わかりやすい内容になりました。さすが6年生のみなさんですね。

質問6 給食は好き嫌いをしないで食べていますか



質問7 よくかんで食べていると思いますか



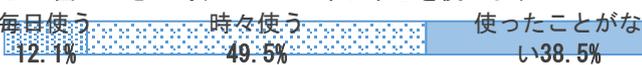
質問8 毎日夕食後や寝る前に歯をみがきますか



質問9 歯みがきの時、歯肉から血が出ることがありますか



質問10 歯みがきの時、フロスや糸ようじを使いますか



生活習慣に関するアンケートからわかったこと

- ・毎日早寝早起きしている人が半分しかいない。
 - ・給食の前に手を洗わない人が高学年に多い。
 - ・嫌いでも少しは食べる人はたくさんいる。
 - ・高学年にあまりかんでいない人はたくさんいる。
 - ・夜寝る前に歯をみがいていない人が多い。
- (6年 保健・給食委員)



保健・給食委員会の6年生のみなさん

2学期の清潔検査、中間発表！

前号でもお知らせしましたが、2学期の清潔検査では検査項目（ハンカチ・ティッシュ・爪・歯ブラシ）が全て合格だった子どもたちと学級を表彰する予定です。長い2学期も折り返し地点を過ぎました。今号では8月31日から11月16日の清潔検査で検査項目が全て合格だった子どもたちをご紹介します。なお、名前の前の☆マークは1学期から引き続き全て合格の子どもたちです。

2学期の清潔検査も残り数回となりましたが、これからもハンカチ・ティッシュを持ち、基本的な生活習慣をしっかり身につけ、全員合格を目指してほしいと思います。また、全国的にかぜや感染症が流行し始めていますので、外から帰った時や食事の前には必ずうがい手洗いをするよう、ご家庭でもお声がけください。

1年生

☆堀内陽斗さん ☆古内雄貴さん

3年生

☆行徳愛翔さん ☆井堀陽弥さん

5年生

☆佐藤亨介さん 坂本瑠菜さん 佐藤凌駕さん
☆佐藤愛海さん 茂木大芽さん ☆堀内陽菜さん
光家 慧さん 佐藤達哉さん 發田勇人さん
吉田琉冬さん ☆郡昌寿さん ☆荒木田麗未さん

2年生

馬上颯心さん 鈴木仁乃さん ☆鈴木夏凜さん

4年生

☆齋藤ヒカルさん ☆大樂慶人さん 三浦桜季さん
片岡涼芭さん 木幡千咲さん 東日愛さん

6年生

☆鈴木はるなさん 進藤美奈さん ☆田仲七音さん
湊知也さん 鈴木莉子さん 大樂真人さん
☆小松咲貴さん 富田千聖さん 菊池憂来さん
宮西大輔さん ☆石井鈴夏さん ☆新館彩花さん
☆發田紗織さん 東田諒太さん 井戸川穂花さん

計40人

2学期合格までもう少し！
全学年で合格を目指そう！



保健・給食委員さんの活動紹介



保健・給食委員の皆さんは、毎日のこんだての食材を3色食品群の赤・黄・緑にわけて掲示しています。どんな赤・黄・緑の食品が給食に使われているか一目瞭然です。

赤は体をつくるもとになる食品、黄は熱や力のもとになる食品、緑は体の調子を整える食品です。赤・黄・緑の食品が毎食そろっていれば自然とバランスのとれた食事になります。日頃の食事、赤・黄・緑がそろっているか確認してみるといいですね。