

ほけんだより

川口市青木中央小学校

保健室 No.8

令和7年7月14日

すくすくパワーアップ週間まとめ

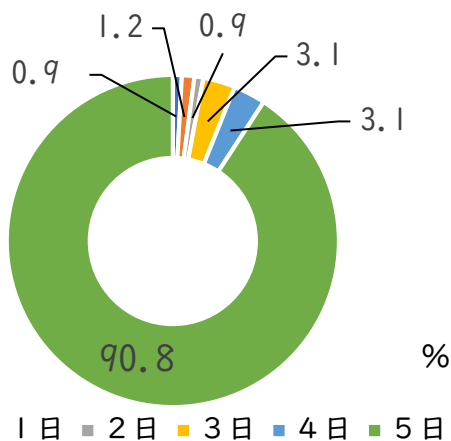
令和7年第1回すくすくパワーアップ週間（5月12日から16日実施）

5日間の集計結果です。改めて生活習慣を振り返りましょう。

心も体も元気いっぱい！夏休みも元気に過ごしてくださいね。

◎朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べた日数



5日間すべて朝食を食べている青木っ子は全体の90.8%で、ほとんどの青木っ子が朝食をしっかり摂っていることが分かりました。

一方で、1日も朝食を食べなかった人も少し見られました。朝食は1日のエネルギー源であり、集中力や学習意欲にも大きな影響を与えます。毎朝食べられるようにしましょう。

ねる時刻

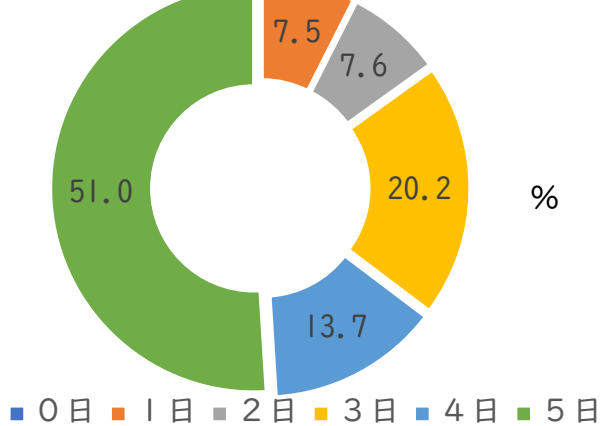
1.2年生 8時半～9時

3.4年生 9時～9時30分

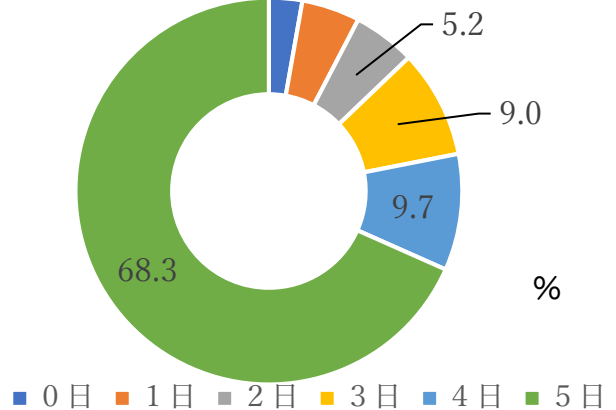
5.6年生 9時半～10時

◎いつも早寝・早起き（7時まで）をしよう

早寝をした日数



早起きをした日数



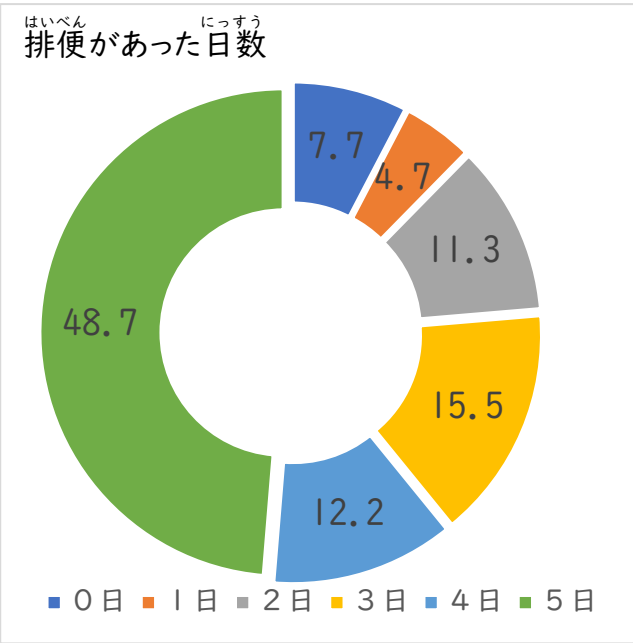
「5日間すべて7時までに起きられた人が全体の68%」という素晴らしい結果になりました。多くの方が生活リズムを整え、1日を元気にスタートできていたことがうかがえます。

また、「早寝」に取り組んだ人も努力の成果がしっかり出ています。

「5日間すべて早寝できた人は51%」と、半数以上の方が目標を達成することができました。

すぐに完璧にできなかった人も、1日でも2日でも意識できたことが大きな一歩です。これからも、自分のペースで少しずつ生活習慣を整え、健やかな毎日をめざしていきましょう。

◎うんちをしてからだすっきり



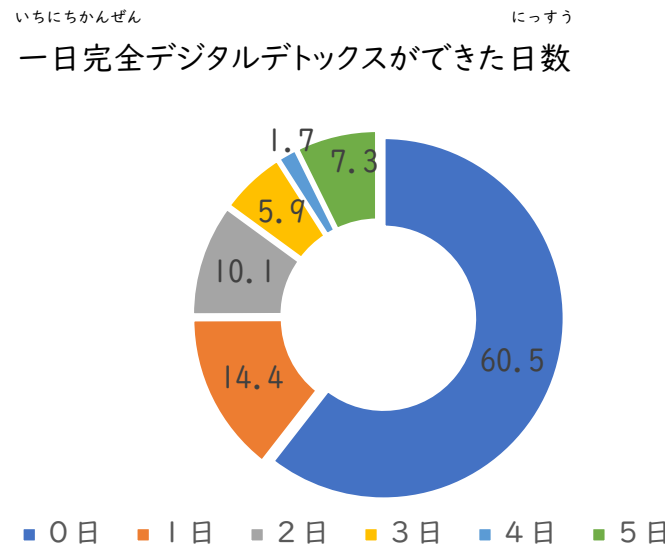
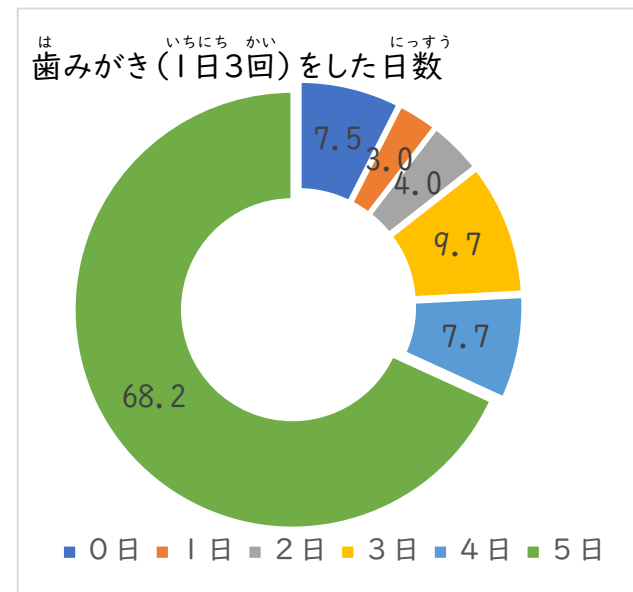
まいにち うんちがでることは、体の元気のしるし
です。5日間すべてうんちが出た人がいちばん
多く（48.7%） になりました。とてもすばらし
いですね。

一方で、2日以下しか出なかった人もいまし
た。ちょっと 体のリズムがくずれているかも
しれません。

毎日すっきりできるようにするためには、

- ・ 朝ごはんをしっかり食べる
- ・ 夜は早めにねる
- ・ 体をたくさん動かす

◎えがおがすてきな歯 食べたら歯みがき



「5日間がんばれた人が いちばん多く
（68.2%） でした！すごいですね。

その調子で、むし歯のない元気な歯を
めざしましょう！

0日の人がいちばん多かったけれど、5日間す
べてがんばった人もいました

ときどき、目や体を休める日をつくることも
大切です。遊びやお手伝い、本を読む時間な
ど、デジタルじゃない日も楽しんでみよう！

朝ごはんを食べる、早寝・早起きをする、体を動かすといった日々の積み重ねが、「元気な
体」「すっきりした気持ち」につながります。

この取組をきっかけに、これからも生活リズムを整えていけるといいですね。この調子で、
夏休みも生活リズムを大切にしながら、心も体も元気にすごしていきましょう！