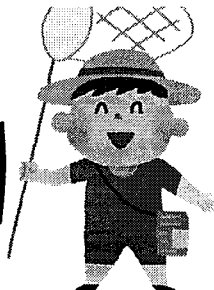




おほけんだより



平成 27 年 8 月 26 日
飯地小学校
保健室 11 号

★おうちの人と一緒に読もう。

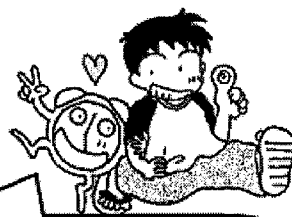
いいじっ子 げんきアップ大作戦はじめるよ！！

あたま なか なつ がつこう き か せいかつ ととの
頭の中を夏休みモードから学校モードに切り替えるためには、生活リズムを整えること
たいせつ じぶん せいかつ ふ かえ だいさくせん おこな じぶん
が大切です。そこで、自分の生活を振り返るために、「げんきアップ大作戦」を行います。自分
せいかつ なか で き さくせん かんが じぶん
の生活の中で出来ていないところは、どうしたらできるようになるか作戦を考えて、自分で
もくひょう き
目標を決めてがんばれるといいですね。

いいじっ子 げんきアップカレンダー

ねん なまえ
年 名前

なつやす あ せいかつ ととの
夏休み明けの生活リズムを整えるために、夕べから今朝までの生活を点検して
○をつけます。(○がひとつで1ポイントです)



いち けいけい
1日の合計が5ポイント。
しゅうかん さいこう
2週間で最高40ポイントを
目指そう！！

		はやね 早寝	はやお 早起き	あさ 朝ごはん	は 歯みがき	うんち	合計
かきかた		×	○	○	○	×	3
8月26日	水						
8月27日	木						
8月28日	金						

げんきアップカレンダーのやりかた

- さいしょ お じかん ね じかん
① 最初に、起きる時間と寝る時間を決めます。
- ゆう けさ せいかつ はやね はやお あさ はん た ね まえ
② 夕べから今朝までの生活で、早寝・早起きができたら、朝ごはんを食べたら、寝る前に
はみがきができたら、うんちが出たらを点検をして、できていたら○をしていきます。
- みぎがわ けいけい ひ か
③ 右側の合計のところには、その日のポイントを書いていきます。
- がつ か がつ にち がつ か けいさん けいけい
④ 9月4日に、8月26日～9月4日までのポイントを計算して、合計ポイントのこ
ろに書きます。最後に、自分ががんばれたことを書きます。

せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう

ね じかん お じかん
○寝る時間・起きる時間

しょうがくせい じかんね
小学生はだいたい8時間寝るといいです。

じ ね
10時までには寝るようにしましょう。

あさ はん
○朝ご飯

あさ めし た からだ い
朝ご飯を食べて体にスイッチを入れましょう。

はん ほう はらも
パンよりご飯の方が腹持ちがよいので、
おすすめです。

は
○歯みがき

よる ね まえ は
夜寝る前の歯みがきは、
いち なか ばんだいじ は
1日の中で1番大事な歯みがきです。

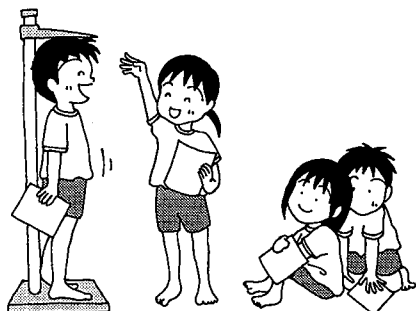
くち なか よご ね
口の中が汚れたまま寝てしまうと、

ば しにくえん かがみ
むし歯や歯肉炎になりやすくなります。鏡を見て、ていねいにみがきましょう。

○うんち

まいにち かい で おも
毎日1回は出ていると思います。がまんしてしまうと、出にくくなってしまうので、がまんせず
トイレに行きましょう。

はついくそくてい し 発育測定のお知らせ



がつ はついくそくてい
4月の発育測定からみなさんのからだのどのくらい
せいちょう はか
成長したのか測ります。
こんかい しんちよう せ たか たいじゆう からだ おも はか
今回は、身長(背の高さ)と体重(体の重さ)を測ります。
はついくそくてい けつか けんこうてちょう きろく かくかてい
発育測定の結果は、健康手帳に記録して、各家庭に
し
お知らせします。

ふく たいそうふく たん
服そう:体操服・短パン

日にち: 1・2・5・6年生:8月27日(木)
3・4年生:8月31日(月)

*夏休み後健康状況調査記入のお願い

夏休み中のけがや病気、運動会の練習に向けて、体調面・精神面で心配なこと、医師から制限をされていることなど、2学期を健康で安全に過ごすために、ご記入いただき、学校に教えてください。

提出期限は8月31日(月)です。よろしくお願いします。

*親子カラーテスター、ありがとうございました。

お忙しい中、親子カラーテスターにご協力いただき、ありがとうございました。
9月のほけんだよりで、紹介させていただきます。