

ほけんだより

新地小学校
NO. 18
R5. 1. 27

2月5日はニコニコの語呂合わせで「笑顔の日」だそうです。「笑顔」は体の免疫力をアップさせたり、リラックス効果があったりと心と身体の健康にも効果をもたらしてくれます。みんなで、笑顔をたくさんつくりましょう。そのためには、相手にたくさんの「やさしさ」をあげることが必要ですね。家族で、以下に示した「やさしさビンゴ」をしてみてください。たくさんのビンゴができるといいですね。

できているかな?

やさしさビンゴ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
くっつけてはまるかな?

 感謝の気持ちを伝える	 友だちのいいところを見つける	 言葉づかいに気を付けている
 困っている人に親切にできる	 元気よくあいさつをしている	 相手の気持ちを考えられる
 相手のほうを見て話を聞いている	 声の大きさに気をつけてあいさつしている	 素直に謝ることができる

1～3年生の保護者みなさん すこやかファイルにご協力ください

4～6年生は、毎月学校で、自分手帳を使用して自分の健康について振り返っています。1～3年生は、今年度もすこやかファイルを利用して、おうちの方と一緒に、健康について振り返ってもらいました。本日、今年度最後のすこやかカードを配布しましたので、ご確認ください。

今回は、メディアに関する項目についても追加しました。メディアの使い方については、親子でしっかり話し合う必要があります。お忙しいとは思いますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

いのちを大切に 元気に生活する子		すこやかカード()年()組 名前					
		1月	30	31日	2/1日	2日	3日
		月	月	火	水	木	金
めあて	食	朝・昼・夕ごはんをしっかり食べる (○しっかり食べた △少し食べた ×食べなかった)					
	睡眠	<small>ねる前に決めて寝るよ。</small> : までにねる めやす 1～3年一年後9:00ごろ 4～6年一年後9:30ごろ (○まもれた △少しおくれた ×30分以上おくれた)					
	運動	1時間以上、体をうごかす(登下校をふくむ) (例歩く・自転車・お手伝い・外あそび・スポ少・スイミングなど (○1時間以上 △30分以上おかない) ×0分)					
メディア	ゲーム・スマホ・タブレットは、 : までにやめる めやす 小学生はおそくとも原日曜まで(ゆる1時間以内はゆる) (○まもれた、ゲームなどはしなかった △少しおくれた ×30分以上おくれた)						
	しよくじ: すいみん:						