

新年度がスタートし徐々に疲れも出てくると思います。保護者の皆様と協力しながら、子ども達の健康な体づくりを支援していきたいと思っています。なにか、心配なことなどありましたら、いつでもご相談ください。

毎週
水曜日

「すこやかしらべ」 始めます



「すこやかしらべ」とは、一人ひとりが自分の生活を振り返り、良い生活習慣を身につけて元気に毎日を送るためのものです。今年度は、「朝ごはん」「歯みがき」「つめ」「ハンカチ」「寝た時刻」などについて自分でチェックをしていきます。保健委員会の児童のみなさんと協力しながら実施していきます。声かけ等ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

新地小学校		すこやかしらべ				1～3年生用	
ねん くみ ばん なまえ							
<p>◎まいにち元気に生活ができるようにじぶんの生活をふりかえりましょう。 ばっちりできていた→○、あまりできていなかったら→×をしようじきにつけましょう。 ×の人は、つぎの日から、じぶんのけんこうのために○になるようにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あさごはん = あさごはんをたべた。 ・はみがき = あさ、きれいに歯みがきしてきた。 ・つめ = つめは白いびぶんを少しのこしてみじかくまってる。 ・ハンカチ = せんたくされたハンカチをみにつけている。 ・ねたじこく = まえの日に21じ(9じ)までこねている。 ・シューズ = どうよう、にちようにきれいにあらったシューズをはいている。 ・メディアのじかん = おそくでも20じ(8じ)にゲームやスマホはやめている。 ・まえがみ = まえがみが目にかかっていない。 							
	あさごはん 	はみがき 	つめ 	ハンカチ 	ねたじこく (9時前) 	<p>6月はシューズもチェックしよう!! 土曜日ようにもちかえってあらった、せいけつなシューズをはいている人は○をつけましょう。</p> <p>じぶんであらっている人は、をつけましょう。</p>	
4月12日							
4月19日						<p>このような 個別のカードを使用 してチェックします。</p>	
4月26日							
5月10日						<p>7月14日</p>	
5月17日							
5月24日						<p>7月14日</p>	
5月31日							
6月7日						<p>7月14日</p>	
6月14日							
6月21日						<p>7月14日</p>	
6月28日							
7月5日						<p>7月14日</p>	



必ず食べよう！！

あさ 朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



ON からだ
たいおん あ
体温が上がり、
かつどう じょうたい
活動しやすい状態になります。

のう ON
脳
のう じゅうでん
脳にエネルギーが充電され、
あたま びんごう
頭が働きやすくなります。

なか ON
お腹
い ちよう しげ
胃と腸が刺激され、
うんち だ
うんちが出やすくなります。



歯みがきで歯を守ろう!

歯みがきは、身につけさせたい大事な生活習慣です。朝ごはんを食べたら歯をみがく！という習慣を小学生のうちにしっかりつけましょう。

はみがきで、スッキリ！
しっかりみがこうね。



つめはあぶないので
短く切ってね。

集団生活でいろいろな活動をしていると、つめが割れてしまったり、相手に傷を負わせてしまったりすることが、よくあります。つめを短く切っておくことは、相手への思いやりでもあります。

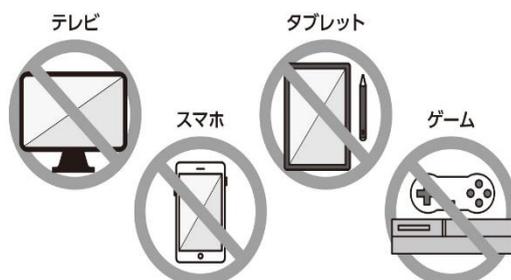


はんかちで
きちんと
ふこうね。

手洗いはこれからもとても大切です。ハンカチを忘れずに、身につけるようにしましょう。



1〜3年生は九時まで
4〜6年生も十時までには
寝るようにしようね。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP「こどもの目」より