

ほけんだより 8月

桜谷小
保健室
R2. 8. 24

けんこうしゅうかん 8月25日～29日まで

～がっこうのせいかつにきいかえて～

いよいよ2がっきがはじまりました。きょうのからだのちょうしはどうですか？ ねむたい、おきるのがつらい、あさは食べたくない、からだがだるい、げんきがでないなど、ちょうしがでない人はいませんか？



夏やすみのせいかつから、学校のせいかつにきりかえて、げんきに活動ができるように、あしたから「けんこうしゅうかん」にとりくみます。

とりくんだあとは、1しゅうかんをふりかえりましょう。



「ふりかえりのポイント」たとえば、こんなことだよ！

★おうちの人に手つだってもらってできたこと

- ・「おきるじかんよ～」「はみがきしなや～」といわれたらすぐできた！
- ・いっしょにはみがきをしてもらった！

★まえのじぶんとくらべてかわったこと

- ・時間をうまくわけて使えるようになった！
- ・すこしだけゲームの時間がまもれるようになった！
- ・ねるじかんが9時半にちかづいた！

★くふうをしたこと

- ・はやくおきたら、あさごはんがたべられた！
- ・だらだらした時間をなくしたら、早くねられた！
- ・ねる時間をしらせるアラームをセットした。
- ・じぶんで時計をみてうごくようにした。
- ・ゲームをするときタイマーをかけた。

★からだのちょうしが変わったこと

- ・6じ半までにおきたら、めざめがよくなった！
- ・8時でスマホをやめたら、すごくねやすかった！
- ・はやくねたら、あんまりねむくなかった！

ふりかえりをして書いたら、
8月31日に学校へだします。