

# ほけんだより



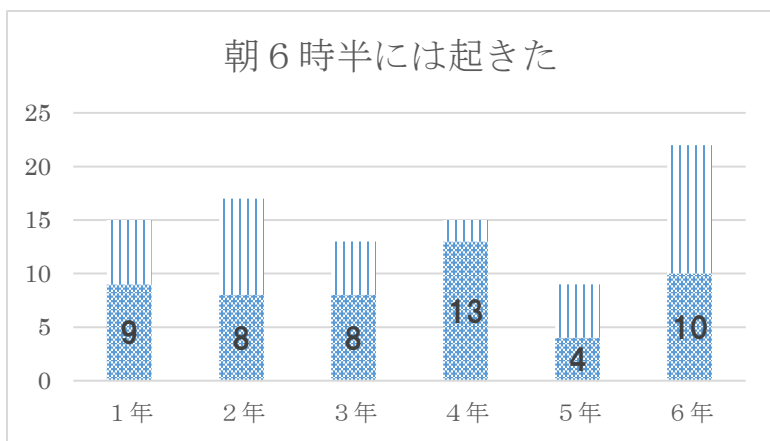
桜谷小  
保健室  
H29.5



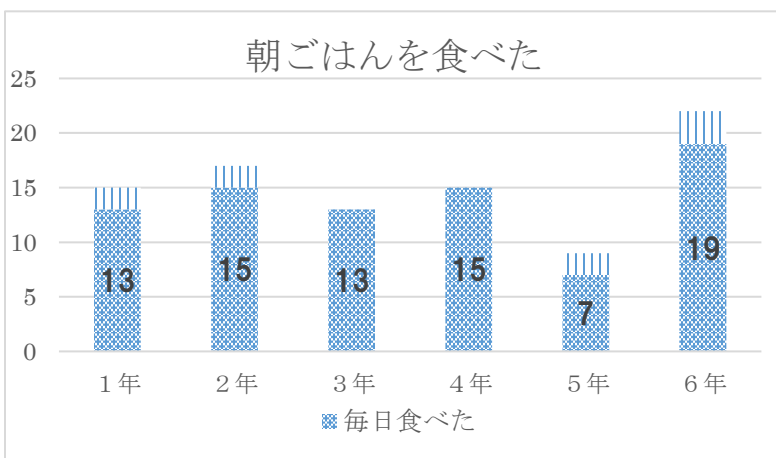
## 5月の「健康週間」にとりくんで

5月19日から健康週間にとりくみました。3年生まではおうちの人といっしょに表をみながら毎日書いていましたね。1年生は初めてでしたが「いつもよりがんばれました」「この習慣をつづけていきたいです」と、がんばったことをおうちの人からほめてもらえてよかったですね。けんこうな生活をするのが、おとなになるまでの生きる力につながるだいじな学力と言われています。子どものころに、その力をつけておきましょう。

1週間取り組みましたので、みんなの生活がどうだったかを伝えておきます。おうちの人にも見てもらって見直していきましょう。



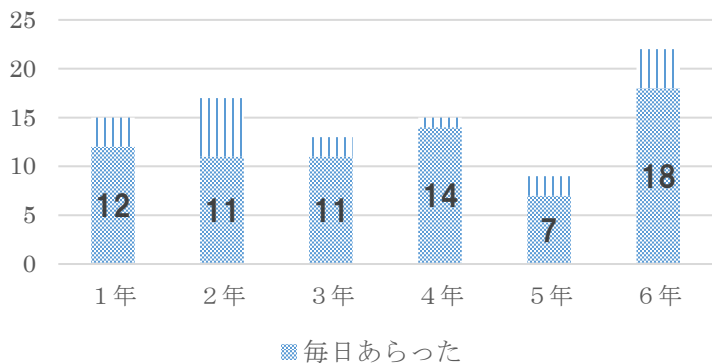
3年前から取り組んでいます。学年によっては半数の人が・・・。  
4年生は努力していた人がほとんどで立派でしたね。6年生ができていなかったのはどうして？



食べて当たり前だと思っていたのに、食べられていない人がいましたよ。ねぼうしたのかな？

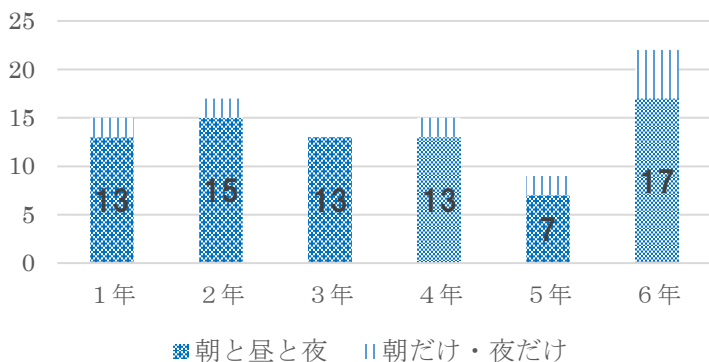
1日のはじまりは朝ごはんだよ。頭にちゃんとエネルギーをいれてください。

## 顔をあらった



起きたら顔をあらっていない人がいたけれど、おうちの人には知っているのかな？顔をあらう意味をおうちの人に聞こう。朝にすることを1つふやせるようにしようね。

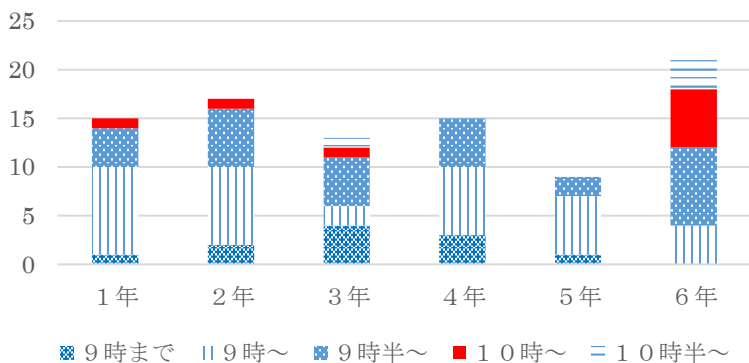
## はみがきをした



1日3回食後にはみがき！定着してきたよ。眠っている間は口の中が動かないからムシバキンが活動しやすいよ。だから、朝だけみがいている人は「夜もみがく！」ようになろう。

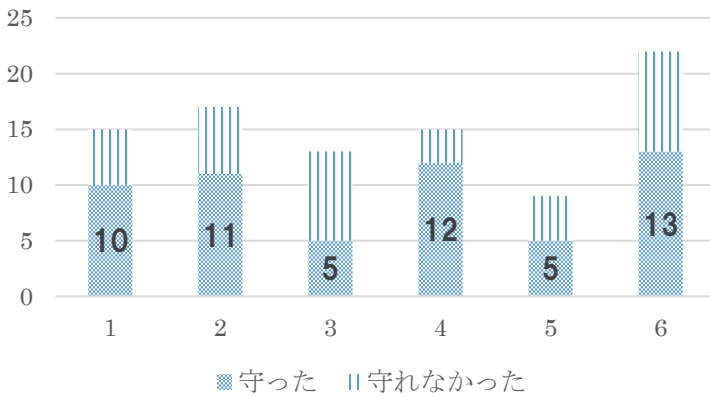


## ねた時間



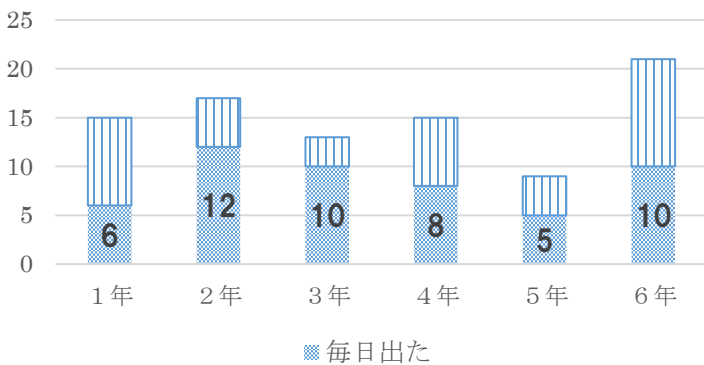
かなり、ねる時間をうばわれていたよ。元気を回復するためには10時までにはねるようにがんばって。時間をじょうずに使えるようになりたいね。「眠ること」は、命を守るための大切な仕事です。テレビ放送を思い出してね！

## テレビ・ゲームの決まり事



感想には「ゲームをする時間が減った」とがんばっていた人がいたよ。その反対に、ゲームをして夜ふかしになっている人がいてゲームに負けていた人がいるよ。うちの人の約束そくが守れるようになってほしいな。

## 毎日うんちが出た



表に書くとうんちがいつ出たかがよくわかったね。できれば毎日出るのがいいですが、出にくい人は、おなかをマッサージしたり、水分の量や食べ物に気をつけたりしてみよう。

### <おうちの方へ>

健康週間の取り組みへのご協力ありがとうございました。ひとり一人に丁寧に感想を書いていただきました。2年と4年のおうちの方の感想にあったのですが、「家族みんなで協力して！」生活を向上させる、「子ども自身が気にして頑張っている」姿がすごくて声をかけてあげる、そんな大人の支えが頑張る意欲につながっていくのだと感じました。今後も子どもたちへの励ましをよろしくお願いします。

ありがとうございました。<おうちのみなさんの励ましを紹介します。>

#### 1年生

- 寝るのが少し遅くなった日があったけれど、朝はしっかりと早起きができたね。
- 毎日しっかり用意もできて、がんばっていたと思います。この習慣を続けていきたいと思います。
- とても規則正しい生活が送れてよかったなあと思います。これからも継続してい



ってほしいです。

◆少しずつですが、朝ごはんをたくさん食べれるようになってきていると思います。

◆いつもよりがんばれました。

◆9時に寝ることやゲームの時間を自分で見て行動できました。

## 2年生

◆早く布団に入れるよう、片づけや明日の準備も自分からさっさとできてえらかったね。これからもみんなで協力してはやくねるようがんばろうね。

◆毎日6時半にしっかり起きて、朝ごはんの支度も手伝ってくれました。これからも続けてくれると、とてもうれしいです。

## 3年生

◆最近、寝る時間が遅くなっています。早く寝る努力をしてください。

◆寝る時間が9時を過ぎる日が多かったので、早ね早起きがんばろう。

◆朝は起こさなくてもひとりで起きられるようになったし、学校に行くまでの支度も早くできるようになって、とってもがんばっているね。ステキだと思うよ。

<子どもたちの感想です。>

## 4年生

○これからも約束を守ってはやねはやおきをする。

○顔をあまり洗えなかったからあらいたい。

○これからも6時半までに起きたい。

○毎日、自分で起きれるようにしたい。

○早ね早おきができてよかった。これからもしたい。

○これからもしっかり6時半までに起きたい。

○自分から起きていました。

## 5年生

○ゲームの決まり事をあまり守れなかったもので、これからは守りたいです。

○6時半までに起きた。9時半までにねられた。

○これからも体内時計をくるわせない。



## 6年生

○「6時半までに起きないので起きたい。」7人が書いてくれました。

○朝ごはんを食べたいです。

○できるだけゲームの時間を減らしたい。

○「寝る時間を早くしたい。」6人が書いてくれました。

