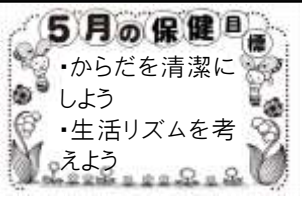


げんきもりもり



令和2年5月25日 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

生活がんばりチェックで規則正しい生活を送ろう!

臨時休校で生活が乱れてしまった人はいませんか? 健康な心と体をつくるためには、規則正しい生活を送ることが大切です。生活がんばりチェックで規則正しい生活を送れているか確認し、体調をしっかり整えましょう。



生活がんばりチェック

1年 なまえ おおうら はなこ

生活のめあて: やすみのひでも9じまでにてて、7じまでにおきる。

		5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
はやね	ねた時間	8時50分	時 分				
はやおき	おきた時間	6時30分	時 分				
朝ごはん (食べた種類に○をつけましょう)	黄色の食べ物 (ごはん・パン・めんなど)	○					
	赤色の食べ物 (たまご・とうふ・肉・魚・牛乳など)	○					
	緑色の食べ物 (やさしいくだものなど)	○					
朝うんこ (あてはまるところに○をつけましょう)	朝でた	○					
	朝以外にてた	○					
	いちにち一日でなかった						
はみがき	朝みがいたら○	○					
	ひる曇みがいたら○	○					
	よる夜みがいたら○	○					
テレビ・ゲーム ネット・スマホ	テレビを見た・ゲームをした時間 ネットやスマホをした時間	1時間50分	時間				
からだを動かす 遊び・運動 (あてはまる方に○をつけましょう)	体育以外にてた	○					
今日の体の調子 ※あてはまる顔に色をぬりましょう。	元気 いっぱい	😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊
	まあ まあ しんどい	😐😐😐😐😐😐	😐😐😐😐😐😐	😐😐😐😐😐😐	😐😐😐😐😐😐	😐😐😐😐😐😐	😐😐😐😐😐😐

<はやね・はやおきの時間>
 はやねの時間は1・2年生→9時
 3・4年生→9時30分
 5・6年生→10時
 はやおきの時間は全学年→7時まで

あさごはんの例
 ・ごはん(きいろ)
 ・たまねぎのみそしる(みどり・あか)
 ・たまごやき(あか)

学校の体育以外に、休み時間からだを動かす遊びをしたり、家に帰ってから運動したりしたら○(スイミング・野球・サッカーなどの習い事も○です)

がんばったこと・これからがんばろうとおもうこと

おうちの人から

生活がんばりチェックのやり方

<期間>5月26日(火)~5月31日(日)

- *自分の生活のめあてを決めます。
- *はやおきは起きた時間、はやねは寝た時間、テレビ・ゲーム・ネット・スマホは、テレビを見た・ゲームをした・ネットやスマホを使った時間の合計時間を書きます。それ以外の項目は当てはまる場所に○を書きましょう。
- *今日の体の調子のあてはまる場所に色をぬります。
- *終わったらがんばったこと、これからがんばろうと思うことを書いて、6月4日(木)までに担任の先生に提出しましょう。



<おうちの方へ>
 大浦小学校では本年度学期に1回、計3回の生活チェック週間に取り組みます。
 おうちでも規則正しい生活を送ることの大切さをお話いただき、ぜひ御一緒に取り組んでいただけるとありがたいです。チェック週間が終わりましたら、気になる点や感想を書いていただきたいと思います。よろしく願います。

にち せいかつ みなお 1日の生活を見直そう!



5月26日(火)から5月31日(日)まで生活がんばりチェックを行います。少し生活リズムが乱れてしまったなという人は、下の1日の流れを見て正しい生活リズムにもどしましょう。

はやおき



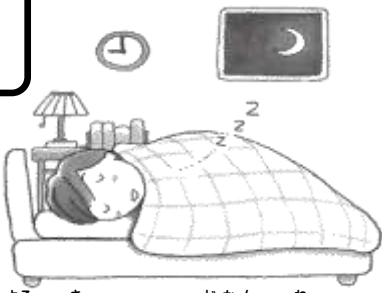
起きたら、朝の光をあびましょう! 早く起きると、一日の始まりが余裕をもってスタートできます。

顔を洗い



顔を洗うとすっきりして、体をめざめさせてくれます。

はやね



夜は決められた時間に寝ましょう。明かりを消して寝た方が、ぐっすり眠ることができます。

朝ごはん

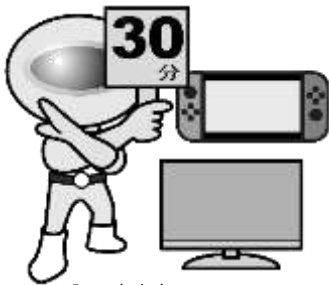


朝ごはんは午前中のエネルギー! 胃腸も動き出して、うんこを出す準備をします。



これではっちり!

テレビゲーム



テレビを見る時間、ゲームをする時間は決められた時間を守りましょう。寝る前までやっているとうんこにぐっすり眠ることができません。

朝うんこ



朝、うんこがでない、という人は、毎朝便座に座る習慣をつけましょう。



学校ではたくさん体を動かしましょう。たくさん運動すると、夜ごはんもおいしく食べられて、ぐっすり眠ることができます。