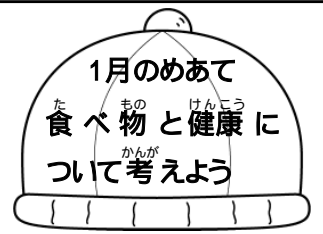


# げんきもりもり


令和2年1月8日 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより



## げんき ねん もーっと元気な1年にしよう!



あけましておめでとうございます。今年は五年ですね。干支の中で一番ゆっくりと動く牛。先を急がず一歩一歩物事を進めるとよいそうです。健康な体にも毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、規則正しい生活をして病気に負けない元気な体を作りましょう。



### 生活がんばりチェック

年 なまえ \_\_\_\_\_

生活のめあて: \_\_\_\_\_

	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)
はやね	じかん ねた時間	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分		じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分
はやおき	じかん おきた時間	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分		じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分
あさごはん <small>(食べた種類に○をつけましょう)</small>	さいしよ た ちの 黄色の食べ物 (ごはん・パン・めんなど) あかい た ちの 赤色の食べ物 (たまご・とうもろこし・魚・牛乳など) みどり た ちの 緑色の食べ物 (やさい・くだものなど)					
あさ朝うんこ <small>(あてはまるところに○をつけましょう)</small>	あさ朝でた ひる昼か夜にでた いちにち一日でなかった					
はみがき	あさ朝みがいたら○ ひる昼みがいたら○ よる夜みがいたら○					
テレビ・ゲーム ネット・スマホ	みテレビを見た・ゲームをした時間 ネットやスマホをした時間	じかん時間	じかん時間 ぶん分	じかん時間 ぶん分	じかん時間 ぶん分	じかん時間 ぶん分
からだを動かす 遊び・運動 <small>(あてはまる方に○をつけましょう)</small>	たいてい体育以外でした たいてい体育以外ではしていません					
きょう今日の調子 今日の体の調子 <small>※あてはまる顔に色をぬりましょう。</small>						

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 \_\_\_\_\_

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

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

テレビ・ゲーム・ネット・スマホをした時間は  
2時間までを目標に!

せいかつ 生活がんばりチェックのやり方

<期間> 1月12日(火)~1月17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・ゲームはテレビを見たゲームをした ネットやスマホをした時間の合計時間を書きます。それ以外の項目はできたら、できなかつたら×を付けます。
- \* 一日をふりかえり、今日の体の調子であてはまる場所に色をぬります。
- \* 終わったたらがんばったこと、これからがんばろうとおもうことを書いて、1月22日(金)までに担任の先生に提出しましょう。

おうちの方へ

1月12日(火)から生活がんばりチェックを行います。3学期も規則正しく、元気に学校生活が送れますよう、御家庭でも声かけをお願いします。チェックが終わりましたら、気になる点や感想を書いていただきたいと思います。よろしくお願いします。



せいかつ  
**生活リズム**  
ととの  
を整える

はや  
早おき

ぐっどモーにんぐ

たいよう ひかり  
太陽の光を浴びよう

あさ  
朝ごはん

ぎゅーっと  
パワーチャージ

のう からだ  
脳と体のエネルギーになる

よる  
夜ごはん

食べすぎは  
よくないって言うし...

ねる 2時間前までにすませよう

すいみん

もう  
寝るよ

のう からだ やす  
脳と体を休ませよう

べんきょう  
勉強

しっかり読もう...

あさ  
朝ごはんのおかげで集中できる

お風呂

もう  
温まったかな?

からだ あた  
体を温めよう

うんどう  
運動

うしろー

さむ ひもと からだ  
寒い日も外で体を動かそう

ひる  
昼ごはん

30回  
噛もう!

25 26 27 30

よくかむことを忘れないで

よぼう  
**インフルエンザの予防**

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの病気の  
予防のために、引き続きがんばろう!

て  
手あらい



せきエチケット



せきが出る時はマスクをしたり、  
ふくやティッシュで口をおさえる

ひと  
ごみをさける



**保護者の皆様へ**

医師に以下の感染症と診断されたら学校に御連絡ください。インフルエンザの場合の出席停止期間は、  
**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」**です。(発症日を0日とします。)  
また、登校時に「治癒報告書」を御提出ください。「治癒報告書」は学校HP(出席停止の手続きについて)からダウンロードできます。出席停止となる主な感染症→インフルエンザ、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、百日咳、麻しん、風しん、水痘、流行性角結膜炎、新型コロナウイルス等