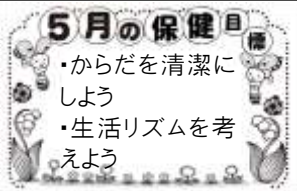



げんきもりもり



令和3年5月10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が始まります

新学年になってから1ヶ月が経ちました。新しい学年での生活に慣れてくるころですが、知らず知らずのうちにつかれがたまっているかもしれません。生活がんばりチェックで規則正しい生活ができているか確認をし、体調を整えて5月も元気に過ごしましょう。



元気もりもりチェック表

年 名まえ _____

生活のためて: _____

		5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)	5月15日(土)	5月16日(日)
はやね	ねた時間	時 分	時 分				
はやおき	おきた時間	時 分	時 分				
あさごはん (食べの種類に○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 (やさい・くだものなど)						
あさ朝うんこ (あてはまるところに○をつけましょう)	朝でた						
	朝以外にでた						
はみがき	朝みがいたら○						
	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	時 分	時 分				
	ネットやスマホをした時間						
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						
	体育以外ではしていない						
今日の体の調子 ※あてはまる顔に色をぬりましょう。							

がんばれたこと・これからがんばろうとおもうこと

<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)→黄色に○
 ・たまねぎのみそしる(みどり・あか)→緑・赤に○
 ・たまごやき(あか)→赤に○

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)

生活がんばりチェックのやり方

<期間>5月11日(火)～5月16日(日)

- *自分の生活のためてを決めます。
- *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ところに○を書きましょう。
- *今日の体の調子のあてはまるところに色をぬります。
- *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、5月19日(水)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を行います。
 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。よろしくお願いいたします。

がっこうせいかつ な き 学校生活に慣れてきたころに気をつけたいこと

ちゅうい
ケガに注意



ろう下を走ったり、よそ見をしながら歩いたりしていませんか？周りをよく見て歩いて通ると安全です。

ちゅうい
つかれに注意



あき朝ごはんは毎日食べられていますか？早ねができていますか？栄養と睡眠をしっかりとって、体を休ませましょう。

ちゅうい
ことばに注意



あいさつはできていますか？友達にきつい言い方をしていませんか？仲良く過ごすために、ふり返ってみましょう。

せいけつ せいかつ きも す 清潔な生活で気持ちよく過ごそう

じぶん からだ せいけつ
自分の体を清潔にできていますか？できていたら、□にチェックをつけてみましょう。

つめは短く切る



したぎを着る



ハンカチとティッシュを持つ



お風呂で体をあらう



せっけんて 石けんで手あらいをする



ていねいに歯みがきをする



からだ せいけつ たも びょうき よぼう
体を清潔に保つことは病気やケガの予防につながります。

チェックがつかなかったところはできるように心がけましょう。