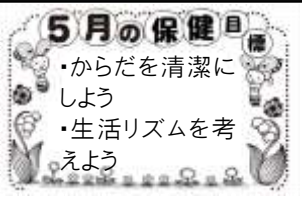



げんきもりもり



平成30年5月7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!

新学期が始まって約一か月が経ちました。そろそろ心も体も疲れが出てくる頃です。連休で生活が乱れてしまった人もいられるかもしれません。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、5月も元気に学校生活を送りましょう。



生活がんばりチェック

1年 なまえ おおうち はなこ

生活のめあて: やすみのひでも9じまでにおて、7じまでにおきる。

		5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月12日(土)	5月13日(日)	5月14日(月)
はやね	ねた時間	8時50分					
はやおき	あきた時間	6時30分					
あさごはん (食べた種類に○をつけましょう)	黄色の食べ物	○					
	赤色の食べ物	○					
	緑色の食べ物	○					
	朝ごはん	○					
朝うんこ (あてはまる所に○をつけましょう)	朝でた	○					
ほみがき	朝以外にでた	○					
	寝みがいた50	○					
	夜みがいた50	○					
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					
からだを動かす 遊び・運動 (あてはまる所に○をつけましょう)	体育以外でた	○					
今日の体の調子 (あてはまる所に色をぬりましょう)	元気	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	元気いっしょ	😊	😊	😊	😊	😊	😊

がんばったこと・これからがんばろうとおもふこと

おうちのへ

<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)

生活がんばりチェックのやり方

<期間>5月9日(水)～5月14日(月)

- *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・ネットやスマホをし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18日(金)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。

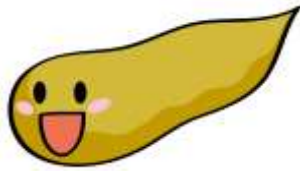
おうちでも規則正しい生活を送ることの大切さをお話いただき、ぜひ御一緒に取り組んでいただけるとありがたいです。チェック週間が終わりましたら、気になる点や感想を書いていただきたいと思います。よろしくお願ひします。

まいにち で 毎日うんちが出ていますか？



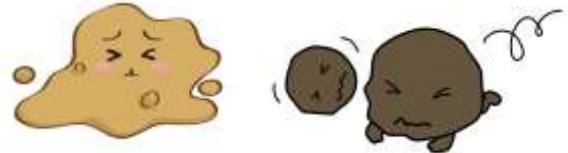
みなさんは毎日うんちが出ていますか？うんちがなかなか出なかったり、下のようなちょっと心配なうんちが出ていたりする人は、からだの調子を崩しているかもしれません。うんちはからだの元気がどうかを知らせてくれる、大切なおたよりです。毎日、出ているか、どんなうんちが出ているか確認しましょう。

健康なうんち



- ・バナナのような形をしている。
- ・すると気持ちよく出る。
- ・あまりくさくない。

ちょっと心配なうんち



- ・かたくて、コロコロしている。
- ・水っぽくて、ドロドロしている。
- ・お腹が痛かったり、なかなか出なかったりする。

規則正しい生活を送って、毎日よいうんちを出そう

早寝早起きをしよう



朝ごはんを しっかり食べよう



好き嫌いせず 野菜を食べよう



昼間にたくさん体を動かそう



朝トイレに行く習慣を付けよう

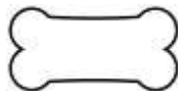


体のふしぎ3択クイズ

<5月のクイズ>

次のうち、一番たくさんの骨でできているのは、どの部分でしょう??

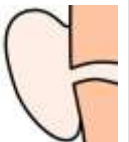
- ①頭 ②手 ③足



<4月のこたえ>

耳の穴の長さは、②2~3cm

まっすぐに見えて実はゆるやかに曲がっています。



※正解は6月号のほげんだよりで発表します。