

げんきもりもり

9月のめあて
 すすんで運動し、
 からだを鍛えよう

平成30年9月3日 舞鶴市立大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

生活リズムを整えて、元気に過ごそう！

長かった夏休みもあつという間に終わり、2学期がスタートしました。9月は暑さが残る中、運動会練習が始まり、体調をくずしやすい時期です。2学期を元気に過ごすために、生活がんばりチェックで自分の生活を振り返り、規則正しい生活を送れるようにしていきましょう。



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じまでにおて、7じまでにおきる。

		8月31日(木)	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)
はやね	ねた時間	8時 50分	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	分	時 分	時 分	時 分
はやおき	おきた時間	6時 30分	分	時 分	時 分	時 分	時 分
あさごはん (食べた量に○をつけましょう)	黄色の食べ物 (ごはん・パン・めんなど)	○	あさごはんの例 ・ごはん(きいろ) ・たまねぎのおみそ(みどり・あか) ・たまごやき(あか)				
	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 いもに 一日でなかつた	○					
はみがき	朝みがいたら○	○					
	ひる 風みがいたら○	○					
	よる 夜みがいたら○	○	テレビ・ゲーム・ネット・スマホをした時間は 2時間までを目標に！				
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・スマホをした時間	1時間 50分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
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)	体育以外でした 体育以外ではしていません	○ラジニング・バスケ	体育以外に学校でからだを動かす遊びを したり、家で運動したりしていたら○ 行った運動・遊びの種目も書きましょう。				
きょう今日の体調 ※あてはまる顔に色をぬりましょう。	 元気 いっぱい						

がんばったこと・これからがんばろうとおもうこと

おうちのから

生活がんばりチェックの記入の仕方

<期間> 9月4日(火)～9月9日(日)

- * 自分の生活のめあてを決めます。
- * はやねは寝た時間、はやおきは起きた時間、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、9月12日(水)までに担任の先生に提出しましょう。

おうちの方へ

9月4日(火)から生活がんばりチェックを行います。2学期も規則正しく、元気に学校生活を送れますよう、ご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ひます。よろしくお祈ひします。

よぼう ケガを予防しよう！

9月は運動会練習も始まり、ケガが多くなる傾向があります。ケガは少し気をつけることで防ぐことができます。



・つめを短く切っておく。



・運動の前に準備体操をする。



・十分な睡眠をとり、注意力を高める。



・くつひもをしっかりと結ぶ。

9月9日は救急の日です



9月9日は救急の日です。自分のからだを守るために、けがの手当てを知っておきましょう。

<すり傷>
傷口を水道の水でよく洗う。



<はな血>
ティッシュではなをおさえて、下を向く。

<やけど>
水道の水で、しっかり冷やす。



<目にごみが入ったら>
洗面器に水をためて、水の中でまばたきをする。

立ちくらみについて

立ちくらみとは、立ち上がったときに、くらっとする、目の前がチカチカしたり、まっ白になったりするなどの症状があります。

◆立ちくらみが起こったら
あわてずに、ゆっくりとしゃがみましょう。

◆立ちくらみを防ぐためには
1日3食をきっちりと、毎日同じ時間に、早ね早起きすることが大切です。
また、こまめに水分をとりましょう。

