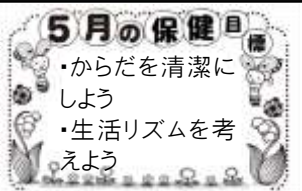


# げんきもりもり



令和元年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。そろそろ心にも体にもつか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

年 名まえ

生活のめあて:

		5月8日	5月12日(日)	5月13日(月)
はやね	ねた時間			
はやおき	おきた時間			
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)			
朝うんこ (あてはまるところに○をつけましょう)	朝でた			
	昼か夜にでた			
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 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)	体育以外でした 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。				

<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8日(水)～5月13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、5月20日(月)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ひます。よろしくお願ひします。

# けがに注意！なれてきたころが危ないです

5月は学校に慣れてきて、どっどつかれが出たり、気がゆるんだり、けがが増えやすい時期です。学校で起こりやすいけがを知ってけがを予防しましょう。

## 学校で起こりやすいけが



- ・ろうかを走っていて、曲がり角で友達とぶつかった。
- ・放課後にボール遊びをしていて、つき指をした。
- ・ふざけて遊んでいた子のひじが、目に当たった。
- ・急いで階段を降りていて、足をくじいた。
- ・体育のとび箱で着地に失敗してとび箱から落ちた。



### けがをふせぐために...

ろうかや階段は歩く。 準備体操をする。 つめは短く切る。



## けがの手当て

### 鼻血



鼻血が出たら小鼻を強くつまんで、下を向きます。血が止まりにくい時は鼻を冷やします。

### 打ぼく

(どこかにぶつかってできるけが)



ぶつけたところを冷やします。特に頭や目をぶつけた時は座ったり、横になって安静にします。

### すり傷



傷口に砂や汚れがついていたら、水道で洗い流します。

人間には「自然ちゆ力」といってけがをしても自分で治そうとする力があります。軽い傷なら薬をつけなくても、きれいに水で洗い流すだけで十分です。

けがの手当てを思い出して、けがをしたときに自分でやってみよう。



## つめはなんのためにある？

つめは、手足を動かすときにかかせない、はたらきをしています。指先には骨が通っていないので、つめがないとふにやふにやして、物をつかむことや、歩くことが難しくなります。つめがあるから、指先でこまかい作業をしたり、力強く歩いたりすることができます。



手のひら側からつめが見えないくらいの長さを目安に、こまめにつめを切ろう。

