

ほけんだより



平成 29年7月7日
長岡北小学校保健室

げん き とうこう

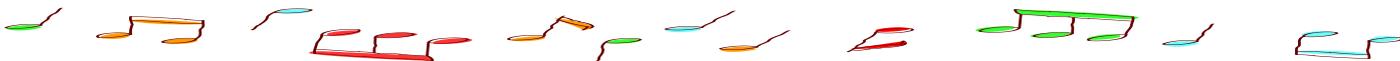
元気に登校できたかな？

6月 一日も休まずに登校できた人 144人

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
人数	22	19	23	31	24	25	144

(88.9%でした。)

6月は、気温や気圧の変化がはげしかったためか、体調をくずしてしまう人がいました。しばらくは、梅雨のうっとうしい日が続きますが、生活リズムをととのえて、けんこうにすごせるようにしたいですね。また、体調がすぐれないときは無理をせずに、早めに体を休めることも大切です。たっぷりすいみん・休養・栄養・水分補給で、回復させてください。

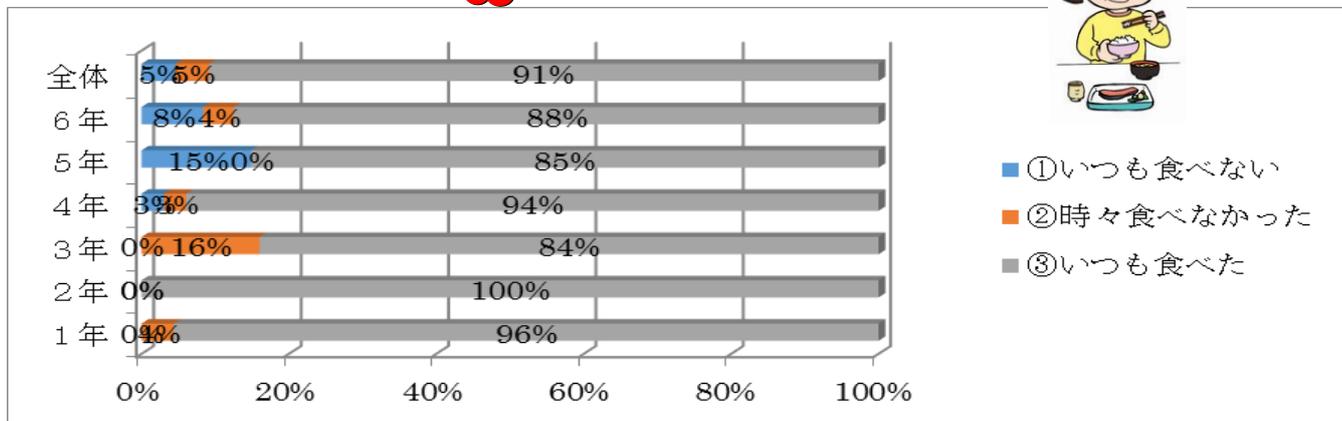


「けんこうな生活できたかな？カード」

けんこう生活、10の項目について、自分の生活はどうだったかをチェックしてもらいました。

よくできていた項目

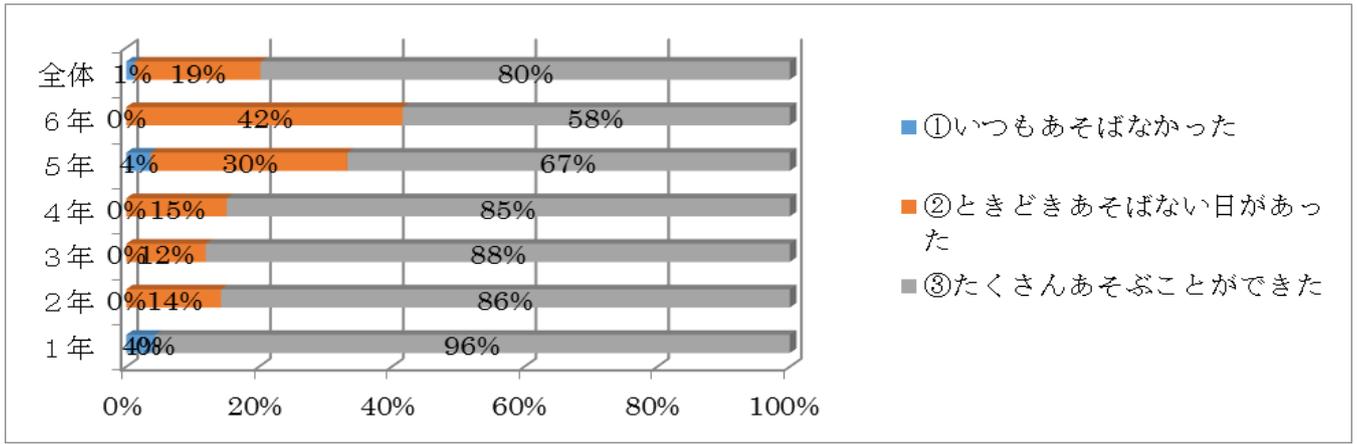
「あさごはんは食べた？」



- ①いつも食べない
- ②時々食べなかった
- ③いつも食べた

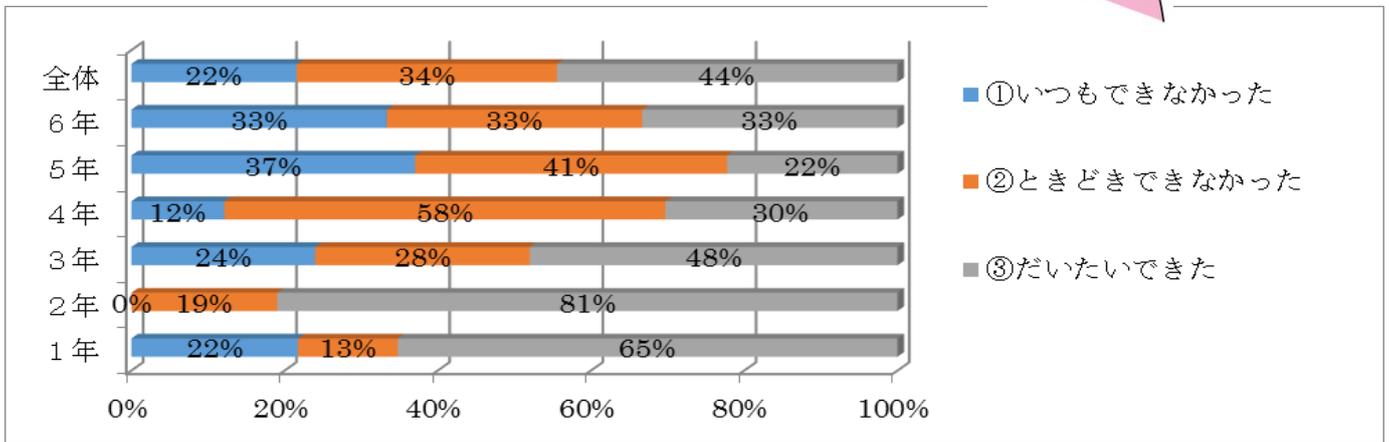
*あさごはんはほとんどの人が毎朝食べていました。ただ、時々食べない人やいつも食べない人も数名いました。食べなかった理由は何かな？朝の生活を見直して、朝ごはんを食べて登校しましょう。

「外あそびができたかな？」



できていなかった項目

「夜、9時にはふとんにはいった？」



できなかった理由については

どの学年も「習いごとがあって、おそくなった」が多かったです。

また、4, 5, 6年生では「宿題をやるのがおそくなった」と「テレビを見たりゲームをしていた」も多かったのです。



「習いごとのない日は早くねる」「宿題を先にすませる」「テレビを見ない日やゲームをしない日をつくる」などして、9時にねる日を増やしてください。

◎ 5月の「けんこうな生活できたかな？」カードに、6月、7月の生活のようすを赤えんぴつで記入してみましょう。

よくなったことやできなくなかったことがあったかな？

◎ 4, 5, 6年生には、「けんこう生活プラン」を立ててもらいましたが、実行することができましたか？

もう一度、自分が立てたプランを確認してみましょう。計画通りの生活がおくれた人は です。

(できた ○ できなかった × をカードの余白に記入してください。)