

ほけんだより 5

令和6年5月17日
向洋小学校 保健室
No.4
長子配付

生活カレンダーについて

今年度もみなさんの生活リズムを調査します。これまでの生活を振り返り、もっと健康になるためにできることを考えて、取り組みましょう。

5月の
とりくみきかん
取組期間

5月20日(月)～24日(金) 提出日:27日(月)

※今回は(木)(金)が「ノーテレビ・ノーゲームデー」です

○生活カレンダーの書き方

穴水小学校・向洋小学校 R6年度

1 学期生活リズムカレンダー

○年 △番 名前 □□ ◇◇

《めあて》 ごはんをたべたら、3ふんかん ていねいにはをみがく。

日	曜	起きた時こく	朝ごはん	朝のはみがき	夜の はみがき	手あらい うがい	テレビ・ゲーム	ねた時こく	
5/20	月	◎	◎	×	◎	◎	◎	◎	
5/21	火	◎	○	×	◎	◎	×	×	
5/22	水	◎	○	◎	◎	◎	×	×	
5/23	木	◎	×	◎	◎	◎	ノーテレビ ノーゲーム	◎	
5/24	金	◎	◎	◎	◎	◎	ノーテレビ ノーゲーム	◎	
合計の◎○の数		5点	4点	3点	5点	5点	2点	3点	
合計点数(25点以上)ががんばったで賞		今回の合計点数			シール・スタンプ				
		27点			😊				
自分の感想 あさのはみがきが できない日があった。こんどからはメモはって、わすれないようにしたい。				お家の方から ~~~~~。			保健室から ~~~~~。		
起きた時こく	◎6時半までに起きた ×6時半よりあとに起きた								
朝ごはん	◎しっかり食べた(赤・黄・緑をバランスよく食べた) ○ちよっただけ食べた ×食べなかった								
はみがき	◎した ×しなかった								
手あらいうがい	◎家に帰ってから手あらいうがいをした ×しなかった								
テレビ・ゲーム	◎1時間以内だった ×1時間をこえた								
ねた時こく	1, 2年 ◎9時までねた ×9時よりあとにねた	3, 4年 ◎9時半までねた ×9時半よりあとにねた	5, 6年 ◎10時までねた ×10時よりあとにねた	おうちのルール(8)時までねる					

①自分のめあて
(例)朝ごはんをバランスよく食べる。
毎日、早寝早起きする。

②下のめやすを見て、◎○×
(正直に！)

③それぞれの項目の◎と○を足した数(=点数)

④全部の合計点数
25点以上だったらシールをはるよ。
※1年生はおうちの人にかいてもらってね。

⑤自分の感想
できるだけくわしく書く。

【おまけ】
各学年のめあてより早い時刻にしたいときは、「おうちのルール」のところに書いてください。