

ほけんだより



令和6年9月 南郷小学校 保健室

日々の勉強に加え、運動会に向けて、毎日いろんな競技・応援の練習などをとってがんばっていますね！そんなみなさんの姿、キラキラしていてとても素敵ですよ！ですが、ケガをしたり、体調が悪くなったりして「本当の力を出せない…」「運動会に出られない…」となってしまうたら大変です。そこで、運動会本番まで毎日チェックをしてほしいことを、このほけんだよりにのせました。ぜひ、お家の方と一緒に見て、気を付けるようにしてください😊



うんどうかいちよくぜん

運動会直前！

からだ ころ

体と心のじゅんびは

できているかな？

す

いぶんほきゅうを しっかりと！

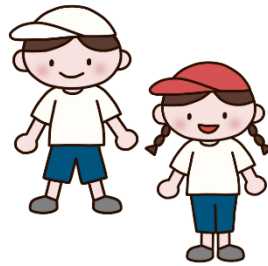


のどがかわいていなくても
30ぶんに1かいのみものを
「ごく・ごく・ごく」と3くち
のむようにしましょう！



ぼ

うしをきちんと かぶりましょう



ごむがきれたり
のびたりして
いませんか？

あ

さごはんを かならず たべてきましょう



うんどうかいやれんしゅうでは、
たくさんえねるぎーをつかいます！
あさごはんをたべてえねるぎーを
まんたんにしておきましょう！

た

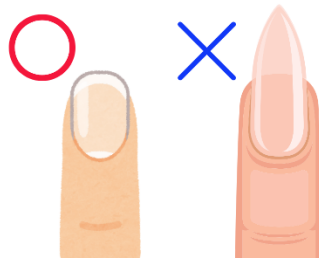
おるであせを きれいにふこう



あせをそのままに
しておくと、かぜを
ひきます。あせふき
たおるやきがえを
もってきてましょう！

つ

めを みじかく きっておきましょう



つめがながいとじぶんも
あいてもけがをします。
かならずみじかく
きるようにしましょう！

は

やね・はやおきを こころがけましょう



すいみんぶそく
だと、たいちょうが
わるくなりやすい
のできをつけよう。

ま

すくをはずしましょう



あついはしょで
ますくをつけると
ねっちゅうしょうに
なってしまう！

や

すみを とりながら かつどう しよう



「つかれたなあ」と
おもったら、むりせず
やすもう。ともだちに
あわせなくていいよ！

こ

ころを おちつけて りらくす しよう



どきどき・きんちょうする
ときは、おおきくしんこきゅう
してみましょう。こころが
ほっとおちつきますよ。
せんせい・ともだちに
はなしてみるのもいいね！



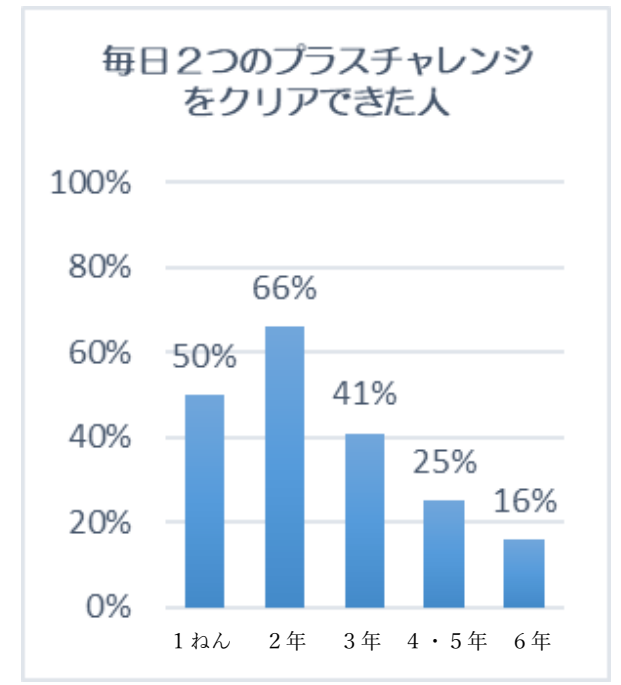
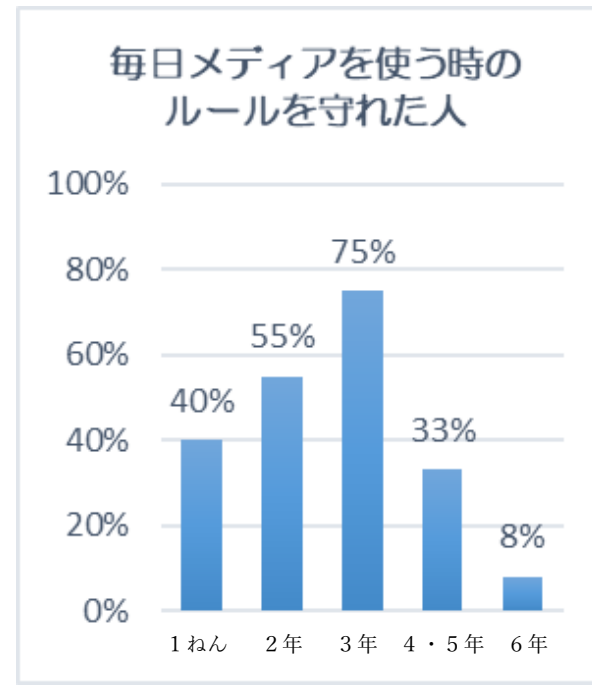
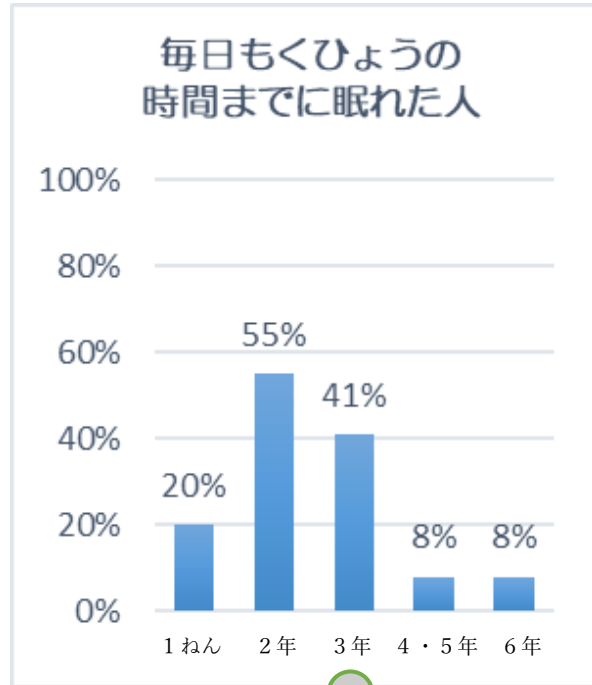
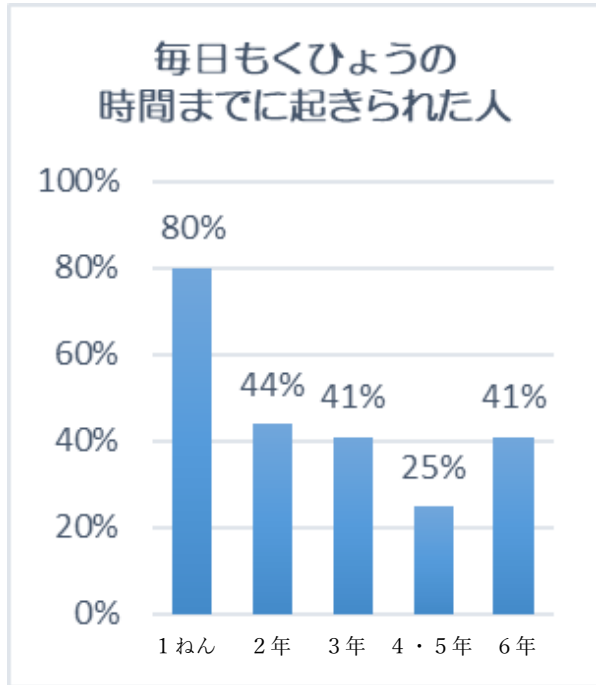
せいかつリズムチェック けっか

夏休み中に行った「生活リズムチェック」、がんばって取り組むことができましたか？生活リズムを整えることで、勉強や遊びに思い切りパワーを使えるようになります。今一度、自分の生活をしっかりと振り返りましょう。このおたよりでは、みなさんの取り組みの結果や、特にがんばっていた人のことを紹介します。冬休みには2回目の生活リズムチェックがあるので、もっと良い結果になるように南郷小学校全員でがんばりましょう！

☀️はやおき☀️

🌙はやね🌙

📱メディアコントロール 🎮



今回の生活リズムチェックの結果を見ると、南郷小学校のこどもたちの課題が以下の3つだとわかりました。

- ① 早ね早起きのうち特に早ねがニガテ…
- ② メディアを使う時のルールを守れない…
- ③ 特に高学年の生活リズムがくずれやすくなっている…

南郷小の生活リズムチェックは、自分たちでルールをしっかりと決めて取り組むことになっています。もう一度「自分で決めたルール」を確認し、意識して生活していきましょう。そして、なぜ守れなかったのかもお家の人と話し合ってくださいね。

～ みんなのかんそう ～

- ・たのしみが おおくて ねるじかんが おそくなりました。
- ・やくそくを まもれて うれしい!!
- ・起きる時間はラジオ体操があったから起きたけど、夜もちゃんとねむれたのがよかったなと思いました。
- ・プラスチャレンジがあまりできなかったから、次はがんばろうと思った。
- ・休けいはとても大事だとわかりました。この調子で、早ね早起き朝ご飯をやりたいと思います。
- ・夜決まった時間にねれませんでした。そのせいで朝早く起きられなかったので、来年の夏休みや冬休みに気を付けようと思います。
- ・できなかった時もあったけど、自分なりに気を付けて生活を送れました。このカードがなくても、今のように「早ね・早起き・メディア」に気を付けながら過ごせたらいいなと思いました。

カードぜんぶに〇がついた人

- 2年 えっちゅうや あおい
- 2年 やまざき すい
- 3年 ひがし ゆずな



すばらしい！9月のおわりにひょうしょうされます！ふゆやすみもがんばりましょう。