

# 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

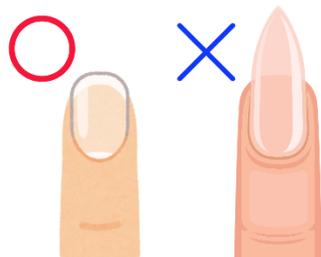
#### おるであせを きれいにふこう



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

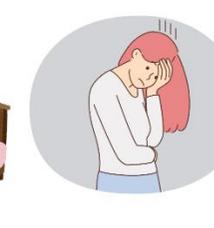
#### めを みじかく きっておきましょう



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



あついはしよで  
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  
してみましよう。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👍



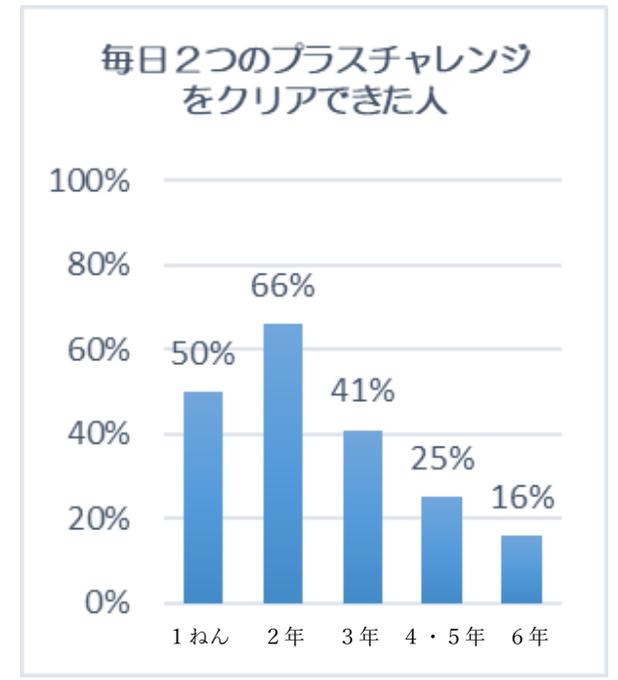
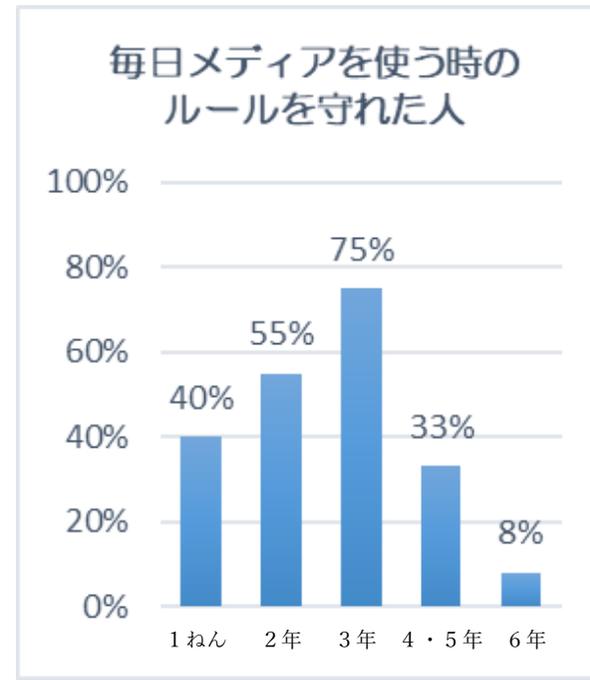
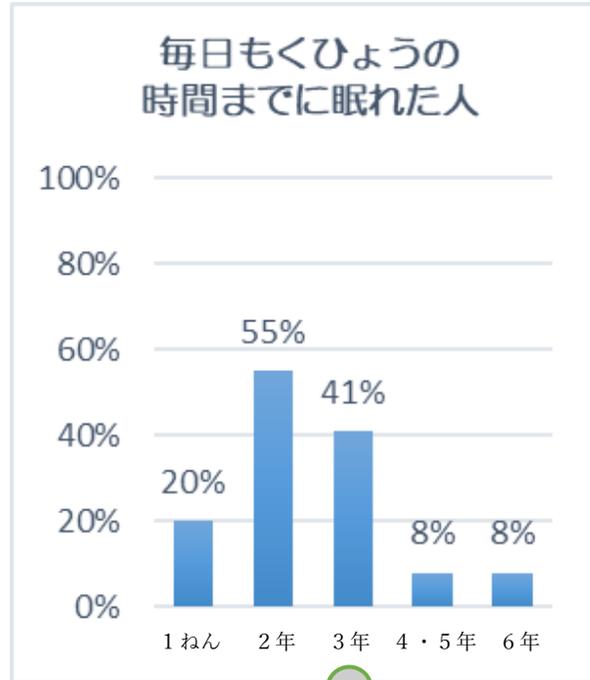
# せいかつリズムチェック けっか

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そうがあったから起きれたけど、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O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。