

ほけんだより

和気の宝



和気小学校 保健室 2025. 9. 12



がんばりました！

生活しゅうかん見直しシート

夏休み中^{なつやす ちゅう}はなかなかデジタル機器^{でじたる きき}をやめられない人も多かったようですが、生活しゅうかん見直しシート^{しーと}にがんばって取り組み^{とりくみ}、2学期^{がっき}を元気にスタートできた人が多かったように思います。9月^{ひと おお}に入っても真夏^{まなつ}のような暑さ^{あつ}だったり、雨^{あめ}でじめじめしていたり、体調^{たいちよう}をくずしやすい天気^{てんき}が続きます。運動会^{うんどうかい}に向けて、これから生活しゅうかん^{せいかつ}を整えておきましょう。

ふりかえり



- ♥ がっこうがはじまるので、はやねはやおきをがんばりました。(1年)
- ♥ やってみて、これをしゅうかんにするのはむずかしいけど、心^{こころ}がけることからやってみようとおもいました。(2年)
- ♥ デジタルきき^{つか}を使うときは、しっかりときゅうけい^{きゅう}ができました。(3年)
- ♥ やってみると、休^{やすみ}けいをあんまりとっていないと思った。(4年)
- ♥ ○があまりにも少な^{すく}なかったから、2学期^{がっき}の最初^{さいしょ}の1週間^{しゅうかん}同じルール^{おな}をしようと思います。(5年)
- ♥ 夏休み^{なつやす}、生活しゅうかん^{せいかつ}が乱れてきていたので、それを直^{ただ}せるいい機会^{きかい}になりました。これを続^{つづ}けていきたいです。それか、もっと良^よくしたい。(6年)

おうちの方より



お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

- ♥ ゲームに集中すると時間を忘れてしまうので、時計を見ながら自分で決めて、ゲームと上手につきあってほしいです。
- ♥ デジタル機器を使わない時は、絵を描くなど自分なりに工夫^{くふう}していて良かったと思います。
- ♥ 夜ゲームをすることがなくなりました。ゲームをする時間も少なくなってきました。
- ♥ 時間の使い方を工夫^{くふう}して、やらなければいけないこととやりたいことを両方とも、どちらかに偏^{ひとへ}ったりせずにできるようになるといいね。
- ♥ ゲームもスマホも楽しいけど、それ以外にも楽しみを見つけられたらいいね！
- ♥ 家にいる時間が長い分メディアの時間も長かったけど、画面との距離^{きょり}などできることに気がついていたと思います。



げんき うんどうかい たの
元気にけがなく運動会を楽しむために…

かぜ・けが・熱中症をよぼうしよう！

9月22日(月)から、運動会特別時間割が始まり、本格的に運動会の練習の時間が多くなります。暑さも厳しく、つかれもたまりやすい時期です。この3つのことに気をつけて過ごしていきましょう。

①かぜよぼう



やす じかん
休み時間ごとに
手をあらう



きれいな
ハンカチでふく

げんざいいしかわけんない しんがた でんせんせいこうはん
現在石川県内では、新型コロナウイルス、伝染性紅斑
(りんご病)などが流行しているようです。
うんどうかい れんしゅう ひと せつしよく じめん ゆか さわ きかい
運動会の練習で、人との接触や、地面や床を触る機会
も多くなります。

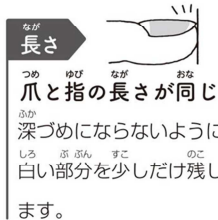
やす じかん
★休み時間ごとにていねいに手あらいをし、きれいな
ハンカチでしっかりふきましょう。

★ハンカチは毎日交換し、ポケットに入れていつでも
使えるようにしておきましょう。

②けがよぼう



しゅうかん かい みじか き
1週間に1回つめを短く切る



うんどうかい ひと せつしよく ばめん おお がくねん
運動会では人と接触する場面が多く、学年によっては
はだしになる競技もあります。手足の爪が長いと、自分
がけがをするだけでなく、相手にけがをさせてしまうこ
ともあります。

★1週間に1回は手足の爪をチェックして、短く切る
ようにしましょう。

③ねっちゃんしょうよぼう



あさ
朝ごはんを
しっかり食べる



すいぶん
こまめに水分
をとる

ことし がつ はい さいこうきおん ど こ きび
今年は9月に入っても、最高気温が30℃を超える厳し
い暑さが続いています。朝晩は涼しい日もありますが、
日中はまだまだ熱中症に注意が必要です。

★毎日しっかり朝ごはんを食べてきましょう。

★毎日水筒にたっぷりお茶を入れて持って来ましょう。

こまめに(休み時間ごとに)水分をとりましょう。

★早ね早起きの生活を心がけましょう。

おうちの方へ



お忙しい中、「生活習慣見直しシート」の取組にご協力いただきありがとうございました。運動会に向けての練習も始まり、疲れて帰ってくることもあるかと思います。まだまだ暑い日が続く、熱中症の心配もありますので、早寝・早起き・朝ごはんの習慣づけ、毎日の水筒・タオルの持参をよろしくお願いいたします。また、けが予防のために、手足の爪チェックもご協力をお願いいたします。

