



保健だより

平成25年1月8日
尾張旭市立東栄小学校

新しい年をむかえ、いよいよ3学期が始まりました。今年はどうな一年にしたいですか？ 勉強をがんばる！ スポーツをがんばる！ 本をたくさん読む！ 友達と仲良くする！ などいろいろだと思いますが、全ての基本は健康です。健康で、よい1年になりますように。



1月の保健目標 「外で元気に遊ぼう」



寒くなると、運動場で遊ぶ人が減ってきます。病気に負けない強い体を作るために、天気の良い日は、運動場で体を動かしましょう。教室にもどるときには、手洗い、うがいを忘れないように。

かぜのウイルスにねらわれやすいのは、こんな子だ！

いつも夜ふかし、睡眠不足



運動せず、部屋でゴロゴロ



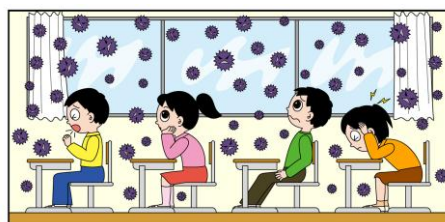
好ききらいがいっぱい



うがい、手洗い、めんどくさい



換気をしていない教室



身長、体重測定をおこないます。

10日(木)・・・1年 11日(金)・・・2年 15日(火)・・・3年
 16日(水)・・・4年 17日(木)・・・5年 18日(金)・・・6年
 21日(月)・・・たんぽぽ

*体操服で計測します。

1月28日(月)～2月1日(金) 「けんこうカード」生活点検をおこないます。

今年度最後の「けんこうカード」生活点検をおこないます。①早ね ②早起き ③バランスの取れた朝ごはん ④排便 ⑤歯みがき ⑥運動 ⑦ハンカチ ⑧ふわふわ言葉の8項目について、ふだんの生活の様子を見直し、より健康的な生活習慣が身につけられるよう、「けんこうカード」を使ってチェックします。

- ★ 1・2年生は、「けんこうカード」をおうちの人と家で記入します。
- 3～6年生は、学校で記入します。



- ★ 28日～1日の点検が終わったら、右ページに「点数」「自己評価」「自分の反省」の欄を記入しましょう。そのあと、おうちの人に「お家の人から」の欄に記入してもらい、2月4日(月)に担任の先生に出してください。



保護者の皆様へ

規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、学期に1回「けんこうカード」生活点検を行っています。小学校の時期に基本的な生活習慣が身につくよう、家庭での協力をお願いします。

「けんこうカード」は、1・2年生は1月28日(月)に持ち帰りますので、家庭で記入してください。3年生以上は学校で記入し、2月1日(金)に持ち帰ります。点検期間が終わりましたら、週間中の子どもの様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いします。