



保健だより

平成28年1月26日
尾張旭市立東栄小学校

1年の中でもっとも寒い時季をむかえました。愛知県では、1月14日にインフルエンザ流行期に入り、これから本格的に流行シーズンを迎えると考えられています。インフルエンザは、毎年12月上旬から1月にはやり始め、1月～3月に流行します。今年は暖かい日が多く、インフルエンザでお休みしている人は少ないですが、油断してはいけません。手洗い、うがい、マスクで感染を予防し、睡眠、食事、運動でからだの抵抗力を高めましょう。

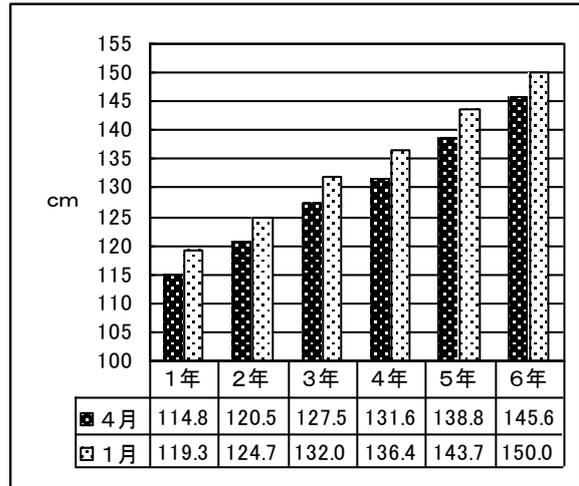
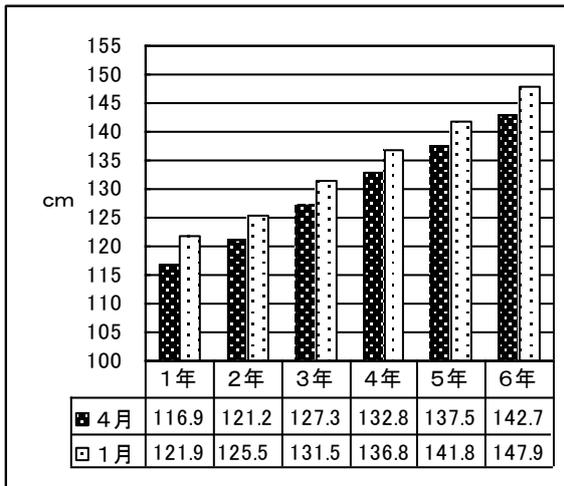


4月からこんなに大きくなりました



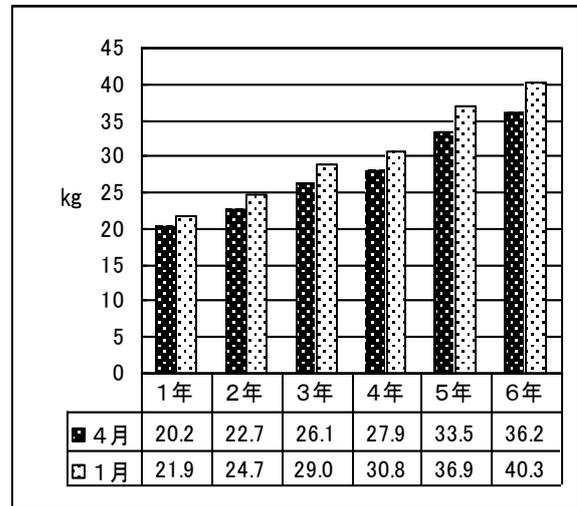
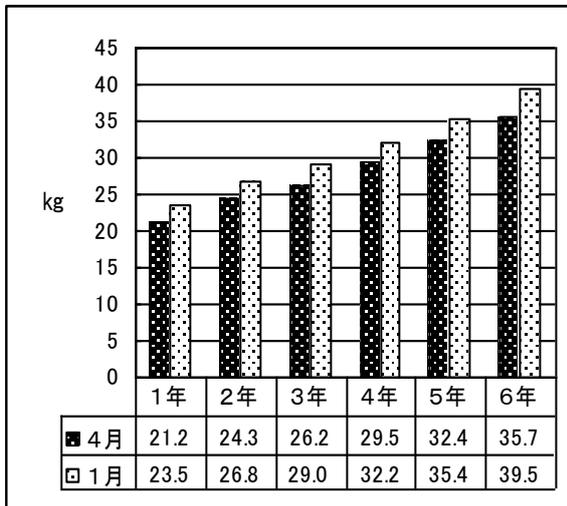
身長(男子)

身長(女子)



体重(男子)

体重(女子)



2月1日(月)～2月5日(金)

せいかつてんけん

「けんこうカード」生活点検をおこないます。



きそくただ せいかつしゅうかん いしき ころから けんこう せいかつ
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、「けんこうカード」を使
つか じぶん せいかつてんけん
使って、自分の生活点検をおこないます。

きかん
期間 : 2月1日(月)～2月5日(金)

こうもく
項目 : 起きた時刻、朝ごはん(3色の食品)、うんち、歯みがき、ハンカチ、あいさつ、
ろうかの歩き方、寝た時刻

ほうほう
方法 : 1・2年生は「けんこうカード」を2月1日(月)に持ち帰り、家の人といっ
しょに記入します。3年生以上は学校で記入し、2月5日(金)に持ち帰ります。
てんけんきかん お
点検期間が終わったら、右のページに○△×の数を記入し、自分の生活をふりか
えって、気がついたことを書きましょう。そして、おうちの人に、健康週間中
の様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてもらい、担任の先生
だ
に出しましょう。

心も体も元気にすごそう! (5年1学期)

()年()組()番 氏名()

自分の目標

自分の生活をふりかえり、○△×を書いていきましょう。

	1学期			2学期			3学期		
	○	△	×	○	△	×	○	△	×
歯みがき									
ハンカチ									
あいさつ									
廊下									
寝た時刻									

1日～5日に点検する

○△×がいくつあるか書く

2学期の反省を参考にして、自分の目標を書く

○△×を書く

○△×がいくつあるか書く

あてはまるところに○を書き、気がついたことを下に書きましょう
() しっかりできた。() だいたいできた。() できなかった

おうちの人に、けんこうしゅうかんちゅう健康週間中のようす様子やがんばったことなどを書いてもらう

自分で生活をふりかえり、あてはまるところに○を書き、気がついたことを下に書きましょう
しっかりできた。() だいたいできた。() できなかった

★家の人から書いてもらったら、担任の先生に出してください。

朝ごはんは、3つの色をそろえて食べられるといいですね!

保護者の皆様へ

健康週間について

2月1日(月)～2月5日(金)は、今年度最後の健康週間です。「けんこうカード」は、1・2年生は2月1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5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、よろしくお願ひします。