

保健だより

平成24年5月10日
村上市立小川小学校
保健室発行 NO.3



明日は、1～4年生の体験学習

夜、早めに寝ましょう

朝ごはんをきちんと食べましょう

(空腹だと乗り物酔いの原因になります)

きまりを守って楽しい体験学習にしましょう



来週は、小川小学校「健康週間」です!

1 ねらい

生活リズムの基本「早寝・早起き」の実践を通して、望ましい健康習慣を確立することを目的に行います。今年度は、各家庭でお家の方と相談し、自分の健康目標や寝る時刻、起きる時刻を決めて取り組みます。ご協力をお願いします。

なお、学校の目標就寝時刻は今まで通り低学年9時、中学年9時30分、高学年10時です。各家庭や子どもの事情も考え、各自が時間を決めて取り組みます。

今年の小川小学校の<健康づくりの合言葉>は

～「早寝・早起き・朝ごはん」 小川の子～

2 方法

毎学期1回、1週間の健康週間を行いチャレンジカードにチェックします。

5月、9月、1月を予定しています。今月は来週です。本日チェックカードを配布しました。運動会前の来週月曜日から金曜日まで家庭でチェックをします。

結果をお便りでお知らせします。

記入方法

自分の目標時刻を書きましょう。

お家の人と相談して書いてね。学校の目標時刻より遅い人は、その理由も書いてね。

寝る目標時刻 時 分 (理由は

起きる目標時刻 時 分

学校の目標時刻

1・2年生 9時

3・4年生 9時30分

5・6年生 10時

起きる時刻の目標

6時30分

記入のしかた

寝た時刻 時 分と時間を書き、評価は自分の目標の時刻が守れたら、守れなかったら×をつけます。

起きた時刻 時 分と時間を書き、評価は自分の目標の時刻が守れたら、守れなかったら×をつけます。チェック後、学校へ出します。

【健康相談】5月24日(水)午後2時～5時

今月から、毎月最後の水曜日午後、健康相談を実施したいと思います。子育てのことや心配なこと、何か相談したいことがありましたら、保健室にお越しくください。相談がある方は、前日までに電話で連絡をお願いします。(出張などで不在のこともあるため)