

ほけんだより

2023.2.10
ひるおしょうがっこう ほけんしつ
昼生小学校 保健室

No. 25

2月13日～17日
(月) (金)

けんこう ゲット
健康GET!

じぶん
～自分から～



こんねんど さいごのとく
今年度最後の取り組みになります!

よりよい生活習慣を身につけ、心も体も元気に過ごすために、自分から行動できるように頑張らしましょう。

1学期・2学期は、「寝る時間」「自分から」をパーフェクトに取り組み合わせた人が少なかったので、自分でしっかりと一日の計画を立てて、早く寝れるようにがんばりましょう!

けがをふせぐ

いしき 意識して、けがをふせぐ「行動」をしよう!

こんかい
今回の
プラス!

いま じどうかい
今、児童会で「ろうかばしり」をなくするために取り組みを考えてれています。

ほけんいんかい はな あ
保健委員会でも話し合いをして、健康GET!のプラス!に追加することにしました。



ぐたいてき
具体的には…

- ① ろうかを走らない
- ② ろうかは右側をあるく
- ③ ポケットに手をいれてあるかない
- ④ 前を見て歩く

など、けがにつながる行動をしないように気をつけましょう!

◎ 取り組みの前に…

おうちの人と一緒に「目標&計画シート」を記入しましょう。

最終日には、目標を達成するためにどんなことを工夫したかのふりかえりを書いてもらうので、何をがんばりたいかしっかり考えて、自分の目標を立てましょう。

◎ 期間中は… 毎日チェックシートを記入して先生に提出しましょう。

◎ 最終日は… ふりかえりは、目標を達成するためにどんなことを工夫したか、具体的に書いてください。

(例) 夕食で〇〇を作る手伝いをして、ゲームやテレビの時間を少なくした。

家族でカードゲームをして過ごした。

など

みんなが書いてくれたふりかえりは、掲示をして紹介します!

「こんな過ごし方がいいな!」「次回、真似してみたいな!」と思うような工夫を紹介して下さい。

チェックシートは2月20日(月)に提出しましょう。

〈おうちの方へお願い〉

「できた」回数をチェックシートのQRコードから入力をお願いします。

お忙しいところ恐れ入りますが、ご協力よろしくをお願いします。

ぬきうちハンカチチェック&かんきチェックを行います！

ひるお しょうがっこう けっせきしゃ すく 亀山市内の学校では、インフルエンザや新型コロナウイルスが流行っており、学級閉鎖をしている学校もあります。そこで、保健委員会では、感染症予防対策のために、ぬきうちでハンカチをきちんと持ってきているか、換気をしっかり行っているか、チェックしたいと思います！

2学期の健康GETのプラス1では「きれいなハンカチを持ってきて、手洗い後にきちんと拭くこと」が追加されて、多くの方がしっかりとハンカチを持ってきてくれていましたね！

その後も、しっかりとハンカチを身につけていますか？



2月13日から2月中のどこかで、合計5回、ハンカチチェックを行います。
いつやるかは内緒です！

いつチェックをしてもいいように、しっかりと毎日「清潔なハンカチ」を身につけてください！
前の日と同じハンカチは✕です！

～ 換気チェックのポイント ～

- ① 運動場側の窓が、1ヶ所、10センチ以上あいているか
- ② ろうか側の窓が、1ヶ所、10センチ以上あいているか、
(欄間もOK)

それぞれ1点ずつです。



まだまだ寒い日が続きますが、しっかりと換気しましょう！

パーフェクトの多かったクラスには賞状があります！
みんなで協力してパーフェクトをめざしてください😊