

ほけんだより



令和5年8月28日
八代小学校保健室

2学期がスタートしました！
突然ですが、**これ↓**をおぼえていますか？

まいにち
毎日

あさ 朝 時 分までに

ふとんから出る。



よる 夜 時 分までに

ふとんに入って電気を消す。

ヒント：夏休み前のほけんだより

8月4日(金)のお祭り

での太鼓の演奏で、
練習の成果をしっかりと
出すことができました。



その姿を見て、とてもうれしかったですし、
「ねる時間、おきる時間を決めて守ろうとして
いる人もいるんだろうな」と感じましたよ。

登校してみて心や体の調子はどうでしたか。

昨日まで夏休みだったので、いつもより疲れた人もいたかも知れません。

みなさんがスムーズに2学期をスタートできるようにするために

8月30日(水)から9月5日(火)まで

「メディア&すいみんチェック表」を記入します！

メディア&すいみんチェック												ねん		なまえ																	
目標	ねる時間 () 時 () 分 起きる時間 () 時 () 分 ネットやゲーム、テレビの時間 () 時間 () 分										◆書き方◆ ・ねていた時間をぬりつぶしましょう。(健康観察カードを見て確認しましょう) ・ふりかえりはさいごに書いて、先生に出してください。																				
月 日	曜日	ねた時間	起きた時間	前の日の午後 午前												ネット・ゲーム テレビの時間を守れた	自分で 起きた	寝る すっきり度													
																○・×	◎△×														
例		9:00	6:00	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	○	×	◎
8月30日	水	() 時間 () 分	() 時間 () 分	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
8月31日	木	() 時間 () 分	() 時間 () 分	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
9月1日	金	() 時間 () 分	() 時間 () 分	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
9月2日	土	() 時間 () 分	() 時間 () 分	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
9月3日	日	() 時間 () 分	() 時間 () 分	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
9月4日	月	() 時間 () 分	() 時間 () 分	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
9月5日	火	() 時間 () 分	() 時間 () 分	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
ふりかえり		1週間の ふりかえり												目標に気をつけて生活できましたか？(番号に○) 1 とてもよくてきた 2 できた 3 あまりできなかった																	
ふりかえり		お家の方から												担任の先生から																	
ふりかえり																										保健室から					

これ↓は、^{わたし たなか}私（田中）が^{きにゅう}記入したメディア&すいみんチェック表の一部です。

月	日	曜日	ねた時間		起きた時間		朝の日の午後														午前														ネット・ゲーム テレビの時間をすれ		自分で 起きた		眠気 すっきり度	
			ねた時間	起きた時間																													○・×		◎○△×					
例			9:00	6:00	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	○	×	◎								
			9時間00分																																					
8月2日	水		11:00	6:00	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	○	○	◎								
			(7)時間00分																																					
8月3日	木		11:00	6:00	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	○	○	△								
			(6)時間00分																																					
8月4日	金		10:30	6:00	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	○	○	○								
			(7)時間30分																																					

書くことで自分の生活リズムを目で確認することができ、様々なことに気づくことができました。（木曜日にすっきり起きられなかった理由が分かったり、金曜日遅く寝たら土曜日が○○だったり・・・）

^{わたし きにゅう ひょう}私が記入した表などがピアノホールに掲示してあります。よかったら見てください。

表の書き方は、後日みなさんに改めて伝えますね。

（1・2年生さんは私と一緒に書きましょうね。）

自分の生活習慣を見て確認できる貴重な機会を大切にして、みんなで元気に2学期をスタートさせましょう！



さあ、2学期のスタートです！

保護者の皆様

8月4日の夏祭りで、子どもたちは練習の成果を発揮し、素晴らしい演奏を披露してくれました。見ていて目頭が熱くなりました。子どもたちが、力を十分に出し切ることができるように、支え見守ってください、いつもありがとうございます。

子どもたちが2学期をスムーズにスタートできるようにするために、8月30日（水）からのメディア&すいみんチェック表を記入する機会を活かしたいと考えています。

水曜日から火曜日まで1週間記入します。自分の生活習慣を見て確認するだけでなく、土曜日や日曜日の生活が月曜日や火曜日にどう影響するのかも気づけるような機会にしていこうと計画しています。

ご家庭でも目標として決めた起きる時間、寝る時間を守ることができるように声掛けなどしていただけると幸いです。

どうぞよろしくお願いいたします。

（お願い）

○8月29日（火）1時間目に身体計測を実施します。体操服の準備をお願いいたします。

○暑いが続きます。引き続きお茶を多めに持たせてください

