

ほけんだより



八郎湯町立八郎湯小学校
八郎湯町立八郎湯中学校
保健室
No.4 R3. 7. 2

すっきり強調週間がはじまります！

7月5日(月)～8日(木)

夏休み中もよい生活習慣で過ごせるように、夏休みの前から意識して生活することをねらいとして、小中合同で『すっきり強調週間パワーアップカード』に取り組みます。

カードの書き方や時間の目安は、配付したカードの裏面に記載していますので参考にしてください。

「早寝」「早起き」「テレビやゲームの時間」については、おうちの方と相談して決めるようになっていきます。自分にとって必要な睡眠時間を考え、望ましい時刻を設定しましょう。

よい生活リズムで過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

「すっきり」強調週間パワーアップカード

八郎湯小 生 組 番 名前

★5つのめあて

めあて	ポイント	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	すっきりポイント
①早ねができた ※前の日の夜のことを記入します。	バツリ！…2ポイント 少しおそかった…1ポイント 30分以上おそかった…0ポイント					ポイント
②早起きができた	バツリ！…2ポイント 少しおそかった…1ポイント 30分以上おそかった…0ポイント					ポイント
③朝すっきり目がさめた	バツリ！…2ポイント 少しおそかった…1ポイント とてもおそかった…0ポイント					ポイント
④朝ごはんをしっかりと食べた	3色バランスよく食べた…2ポイント 1～2色食べた…1ポイント 食べなかった…0ポイント					ポイント
⑤テレビ・ゲームの時間を守れた	バツリ！…2ポイント 15分以上すぎた…1ポイント 30分以上すぎた…0ポイント					ポイント
合計すっきりポイント						ポイント

～昨年度のふりかえりから～

<小学生>

わたしがこの週間を体験して「早ね」が自分の課題だと思った。長い間テレビを見てたりぼーっとしていたりすることが多かった。だから、そこを直せるようにねる時間を常に決めておくなどの工夫をしたい。

はやねはやおき、きちんとじかんをまもってできました。

ゲームのじかんをまもるのがむずかしかったです。

めざめが悪いので、朝おきたら外の空気をすうようにします。

朝すっきり目をさますことができなかった。だから、ちゃんと早ねしないといけないと思った。

<中学生>

朝すっきり目がさめたことがあまりなかった。朝すっきり起きるために前の日の夜は早めにねようと思いましたが、テレビ、ゲームの時間を守るためには、こまめに時間をチェックしようと思いました。

テレビやゲームの時間が1時間を過ぎてしまいました。これからは、テレビやゲームの時間をできるだけ減らして早寝をし、それにとまって早起きもしたいです。

朝ご飯を食べることができなかった。次は頑張って3色バランスよくしっかりと朝ご飯を食べたいと思いました。

※小学生では、すっきり目がさめなかった、中学生では、早寝できなかったという反省が多く見られました。また、どちらにも共通して、ゲームやテレビの時間が守れなかったという人が多かったようです。

一すっきり目覚めるためにも、十分な睡眠時間がとれるように考えて計画を立てましょう！一

よろしくおねがいします！

昨年さくねんの4月がつから出産・育児休業しゅつさんでお休みしてました。お休みしている間、赤ちゃんの成長いっくする力ちからに毎日驚まいにちおどろかされました。八郎湯小学校・中学校はちろうがたしょうがっこうのみなさんちゅうがっこうもこの一年間いちねんかんで大きく成長おおしたことを思います。またみなさんの成長せいちょうを近くで見守ることが出来ることを、うれしく思います。

みなさんこころの心と体からだがのびのびと成長せいちょうしていけるようにお手伝いしていきます。どうぞ

よろしくおねがいします！

養護教諭

小笠原 みなみ

久しぶりのお仕事で不安でしたが、朝とれたキュウリをくれた人や保健室に声をかけに来てくれた人がいました☆心が温かくなりました！ありがとうございました！

