

ほけんだより1月

三次市立神杉小学校
NO.12
R8.1.16

3学期が始まって1週間が経ちました。2学期の終わりごろにはインフルエンザが流行していましたが、それも落ち着きみんな元気に登校しています。まだまだインフルエンザが流行する時期なので、しっかり手洗い・うがいをしましょう。また、寒い日も続いているので、防寒対策もしっかりしていきましょう。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

せいかつ 生活リズムチェック週間を実施します！

冬休みで生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？特に寝る時間が遅くなったり、テレビやゲーム、スマホの時間が増えてしまったりした人が多いのではないのでしょうか。「生活リズムチェック週間」で生活リズムを整え、3学期も元気に過ごせる基礎を作っていきましょう！期間は1/19（月）～1/23（金）の5日間です。

せいかつ 生活リズムチェック週間		年 名まえ				
★生活の目標★ 例：21時までに寝る。		★メディアのルール★（おうちのルールと一緒に決めよう！）例：ゲームは1日1時間までにする。				
項目	点数	月	火	水	木	金
寝る時間	21時までに寝た	5点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	21時30分までに寝た	2点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	22時までに寝た	1点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
起きる時間	22時よりおそく起きた	0点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	6時30分までに起きた	3点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	6時45分までに起きた	2点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
朝ごはん	7時までに起きた	1点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	7時以降に起きた	0点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	しっかり食べた	4点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
飲みがき	半分食べた	2点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	少し食べた	1点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	食べていない	0点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
メディア	3回みかけた	3点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	2回みかけた	2点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	1回みかけた	1点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
その他	みがかけていない	0点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	しっかり守れた	5点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
	だいたい守れた	2点	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
合計		〇〇	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇

5日間のふりかえり

おうちの入りから

5日間の合計 (100点満点を目指してがんばろう！)

点

※数字、〇に色をぬろう！

生活リズムを整えるために…

- ① 寒くて布団から出られない…。リズムを作るために決まった時間に起きるようにしよう！



- ② 朝ごはんは午前中のエネルギーのもと！朝ごはんを食べると体も温まるよ！



- ③ 外でしっかり体を動かそう！体力もついて、夜もしっかり眠れて一石二鳥！



- ④ メディアを使う時はルールを決めて！メディア以外のことに時間を使ってみよう。



- ⑤ 次の日も元気いっぱい活動できるように、夜は早めに布団に入って寝る時間をしっかりとろう！



好き嫌いせずに食べたり、手洗いうがいをしっかりと風邪に負けない体を作ろう！



自分の健康は自分で守る！