



三次市立神杉小学校
保健室 NO.8
R7. 9. 5

2学期が始まって1週間が経ちました。夏休みモードから学校モードに切り替わってきましたでしょうか？2学期は運動会やふれあい祭り、社会見学などの行事がたくさんあります。それぞれの行事に精いっぱい取り組めるよう、体調管理もしっかりしていきましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策もしっかりしていきましょう。

～給食着が新しくなりました～

色が黒ずんでいたたり、給食帽子のゴムが伸びてゆるくなったりしていた給食着が多かったため、この夏休みにすべての給食着を新しく買い替えました。以前の給食着も、みなさんが大切に使用してくれていたため長く使えましたが、今回買い替えた給食着もできるだけ長く使いたと思います。大切に使用してくださいね。



おうちの方へ

いつも給食着のお洗濯等、ご協力いただきありがとうございます。この度、給食着が新しくなりましたが、改めて以下のことについてお願いいたします。

①ボタンについて

ボタンの予備が給食着の裏についています。もしボタンが取れていたら、予備のボタンを付け替えていただけると助かります。

②シミについて

シミがついていれば、お洗濯の際に、衣類用ハイターなどに浸けて漂白していただけると助かります。

③給食着の番号について

すべての給食着、帽子、袋に学年と番号を書いています。きょうだいで当番の週が重なりと入れ替わっていることがありますので、袋に入れる際に給食着・帽子・袋の番号が合っているかの確認をお願いいたします。

全校で使うものですので、次に使う子どもが気持ちよく使えるように、ご協力をよろしくお願いたします。

せいかつ しゅうかん じっし 生活リズムチェック週間を実施します！

毎年、基本的な生活習慣の確立を目指して、「生活リズムチェック週間」を実施しています。今年度は、例年と形を変えてやってみようと思います。夏休みで生活リズムが乱れてしまった人も多いと思うので、今回の「生活リズムチェック週間」で今の生活を見直して、規則正しい生活リズムを作れるようにしましょう。

「生活リズムチェック週間」やり方

①おうちの人と一緒に「生活の目標」と「メディアのルール」を決めて、紙に書く。

②「寝る時間」、「起きる時間」、「朝ごはん」、「歯みがき」、「メディア」、それぞれの項目の点数分、〇に色を塗る。(例えば…「寝る時間」の項目で、21時までに寝ることができれば5点→5つ〇に色を塗る。)

③月曜日から金曜日までの5日間頑張り、最終日には5日間の自分の振り返りを書き、おうちの人からのコメントをもらう。取組期間は9/8(月)～9/12(金)です。

④9/16(火)に「生活リズムチェック表」を学校へ持ってくる。

すべての項目を頑張ることができれば、100点になります。ぜひ100点満点を目指して頑張ってください！

せいかつ ひょう 生活リズムチェック表							ねん ねん 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☆ (おうちの人と一緒に決めよう！) 例：ゲームは1日1時間までにする。
	点数	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	
寝る時間	21時までに寝た	5点					
	21時30分までに寝た	2点					
	22時までに寝た	1点					
起きる時間	22時よりおそく起きた	0点					
	6時30分までに起きた	3点					
	6時45分までに起きた	2点					
朝ごはん	7時までに起きた	1点					
	7時以降に起きた	0点					
	しっかり食べた	4点					
歯みがき	半分食べた	2点					
	少し食べた	1点					
	食べていない	0点					
歯みがき (あさ・ひる・よる)	3回みがいた	3点					
	2回みがいた	2点					
	1回みがいた	1点					
メディア (おうちのルールに決める)	みがいていない	0点					
	しっかり守れた	5点					
	だいたい守れた	2点					
メディア (おうちのルールに決める)	少し守れた	1点					
	守れなかった	0点					
	合計		点	点	点	点	点

5日間のふりかえり※

※おうちの人から※

5日間の合計 (100点満点を目指してがんばろう！)

点

満点※、〇に色をぬろう！