

ほけんだより

夏休み
号

大阪市立太子橋小学校 保健室

待ちに待った夏休みが、明日から始まります。たっぷり時間があるので、ふだんはできないことにチャレンジできる絶好の機会ですよ。

今年の夏も、とっても暑くなると予想されています。長～い休みの間（特に旅行やイベントに行った後）、体の調子をくずさないよう、生活リズムを整えましょう。

新学期には、元気いっぱいの皆さんと会えるのを楽しみにしています。

健康チャレンジシートの感想や工夫を紹介しします

5月22日～5月26日の5日間、健康チャレンジ週間を実施しました。今年度、初めての試みだったのですが、結果的には大成功！特に早寝早起きについて、家族で考え直す良いきっかけになったようです。シートへは、子どもががんばったことやこれからがんばりたいこと、おうちの方からは、感想や工夫など、たくさん書き込んでくださいました。これらの意見を学校の中だけで終わらせるにはもったいないので、一部ですが、ここで紹介したいと思います。もしかしたら、自分の意見が紹介されるかも……!!

【子どもの感想より】

- ・できるだけ7時までには起きられるようにはしようと思います。1週間ずっとOがついている項目はこれからも続けられるよう努力します。
- ・ゲームの時間が守れてたし、歯みがきが毎日かかさずできて、本当に良かったと思います。
- ・Xが多いからもう少し力を入れて減らしたい
- ・早く起きたら体に良いし学校へ行くんだん取りができるから次からもっと早く起きるのをふやしたいと思った。
- ・はやねはやおきをするときもちがよかったのでこれからもはやねはやおきががんばります。
- ・これをまいにちつづけていい生活をおくっていきたいです。からだところは、Oで、良かったです。
- ・このままやっていいたら、かしこくなりそう。
- ・早ね早おきをがんばりました。もっといろいろがんばろうとおもいます。
- ・じぶんできめたじかにねることができたから7じまでにおきれるようにしたい
- ・てれびとげーむを2じかんいらないにがんばりました。これからもがんばりたいです。
- ・いままでできてなかったあさのはみがきをがんばろうとおもいました
- ・もうすこしおてつだいがしたい
- ・テレビやゲームの時間をすくなくできたけど自分できめた時間よりおそかったのこれからがんばります。

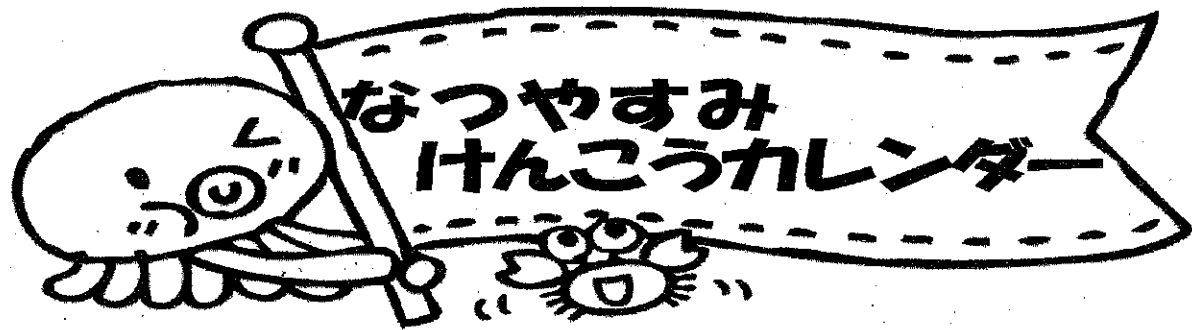
早寝早起きをする気持ちよかったと実感できる子が多かったです。できるだけ毎日、規則正しい生活を続けることが大事。タラタラしかちな夏休みの間も、健康に過ごすために頑張ろう！（裏面も、よく見てみよう）



【おうちの方より】

- ・朝と寝る前の歯磨きと、寝る時間、いつも以上に頑張っていました。これからもこの調子で頑張ってもらいたいです。
- ・1つでも多くOがつくように、歯みがきや寝る時間に気をつけていました。自分から進んでよりよく生活する意識を持つきっかけになり、有意義な一週間になりました。
- ・時間を自分から意識するようになり、1日がスムーズに過ごせました。
- ・この5日間とても規則正しい生活が送れたように思います。夜は寝る時間の30分前から声掛けして、決めた時間に寝られました。
- ・下校後の時間の使い方を少し意識することで、習い事のある日でも10時までに寝ることができたのでこれからも続けて欲しいです。
- ・できたこと、できなかったことを子ども自身が知る良い機会でした。早寝早起きはこちらも意識すべきところだと感じました。
- ・夕食前に入浴を済ますと就寝までの時間がゆつくりと流れ生活リズムが整いやすくなりました。
- ・早く寝ると早く起きることが出来て、朝ご飯もたくさん食べられました。
- ・夜、お布団に入ってからだらだらとおしゃべりを始めるので、夕食時にテレビを見るのを止めて、いろいろと話せるようにしてみようと思っています。

基本的な生活習慣を整えるには、時間の使い方を意識し、考えて行動するといったよいですね。そのためには、声掛けなどのおうちの方の意識や協力も必要です。大事な子どもたちの健康を守るため、学期に1回、健康チャレンジ週間を実施します。また、おうちの方もご協力よろしくお願いします。



☆ ^{はやね}早寝 ^{はやあ}早起きの時刻を決めて、できたら○を毎日つけましょう。

☆ 朝は ____ : ____ までに起きよう！
 ☆ ^{よる}夜は ____ : ____ までに寝よう！
 ☆ ^{あさ}朝ごはんを ^た食べよう！

なつやす ちゅう
夏休み中は、
あさ 朝は8:00までに起き、
よる 夜は10:00までに
ね 寝られるといいね！

7月

月	火	水	木	金
^{はやあ}早起きは 、朝ごはんは 、 ^{はやあ}早起きは のところの () に、 できたら○をつけましょう！			【例】 (○) () (○) () (○) ()	21 () () () () () ()
24 () () () () () ()	25 () () () () () ()	26 () () () () () ()	27 () () () () () ()	28 () () () () () ()

31
 () ()
 () ()
 () ()

^{なが}長い夏休み中、^{よる}夜更かしして、^{ひる}昼ごろ起きて、朝ごはんを
^た食べられない、なんていう生活をしないようにしましょう。

8月25日(金)の始業式の日に提出してね!!

8月

ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

月	火	水	木	金
	1 () () ()	2 () () ()	3 () () ()	4 () () ()
7 () () ()	8 () () ()	9 () () ()	10 () () ()	11 () () ()
14 () () ()	15 () () ()	16 () () ()	17 () () ()	18 () () ()
21 () () ()	22 () () ()	23 () () ()	24 () () ()	3つとも ○だった日は 日!

最後に、3つとも○だった日の数と、^{なつやす}夏休み ^{けんこう}健康チェックを書こう! ↑

☆ ^{なつやす}夏休み ^{けんこう}健康チェック ☆

- あてはま
ものに○を
つけよう!
- () ^{まいにち}毎日、^{けんこう}健康に過ごせた。
 - () ^{びょうき}病気をした。
 - () ^{けが}けがをして ^{びょういん}病院へ行った。

