

ほけんだより 7月号

鳥居松小学校 2016. 6. 30

はや はや お 早ね早起きチャレンジカード

本日、学校保健委員（テーマ：苦手克服、めざせ、早ね・早起き、元気な鳥小の子）を行いました。

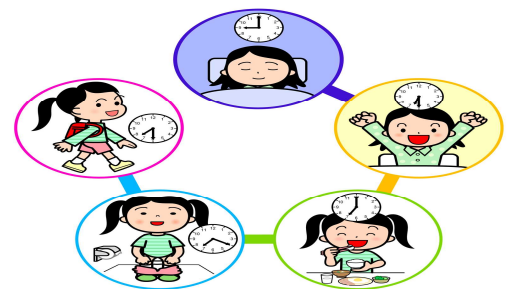
児童保健委員会が鳥小の子の生活の実態を劇仕立てで発表しました。また、現在の生活を改善していくための方法を4年生以上の各学級で話し合い、発表してもらいました。

自分で目標を決め、明日から5日間、早ね・早起きにチャレンジしましょう。

ご家庭でも、ご協力をよろしくお願いします。

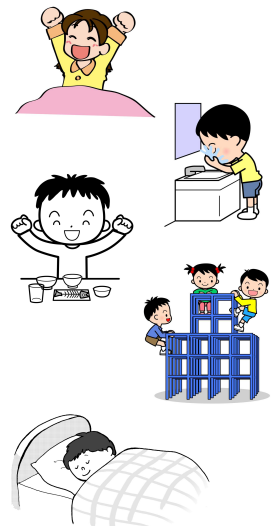
なお、2年生以上は、目標を学校で記入していますが、1年生は、記入していません。うちの方と、目標を考えて記入していただきますよう、よろしくお願いします。

がつ ついたち きん いつか か
7月1日(金)～5日(火)



もくひょうきにゆうれい て れ び み じ じまへ
目標記入例：テレビを見るのは8時までにして、9時前にふとんにはいる。
：晴れた日は外でたくさん遊んで、宿題も8時までには終わらせる。
：めざまし時計をかけて、自分で起きられるようにする。

年 組 番 名前				もくひょうをかこう→						
早ね・早起きチャレンジカード 1・2・3年用				きにゆうれい	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	こうけい
きのう、ねた時こくを書きましよう →→				8 55 時 分						
1	きのう、9時までにねる(ふとんにはいる)ことができた	できた	じぶんからねた	5てん	2	てん	てん	てん	てん	てん
			いわれてねた	2てん						
		できなかった		0てん						
おきた時こくを書きましよう→→→→→				6 40 時 分						
2	7時までにおきる	できた	じぶんでおきた	5てん	5	てん	てん	てん	てん	てん
			おこしてもらった	2てん						
		できなかった		0てん						
3	朝ごはんをたべる	たべた		5てん	5	てん	てん	てん	てん	てん
		たべなかった		0てん						
4	外あそびや運動をする	した		5てん	2	てん	てん	てん	てん	てん
		しなかった		0てん						
		あめでできなかった		2てん						
体の調子はどうでしたか？○をつけましよう				よい わるい	よい わるい	よい わるい	よい わるい	よい わるい	よい わるい	
はやねマン 1日のこうけい				1 4 てん	てん	てん	てん	てん	てん	てん
は	生活リズム名人：80～100てん		じぶんの生活をふりかえって、思ったこと、がんばりたいたいことを書きましよう。							おうちの方からの おうえんのことば
ん	まずまず：60～79てん									
て	しんばい：59てん以下									

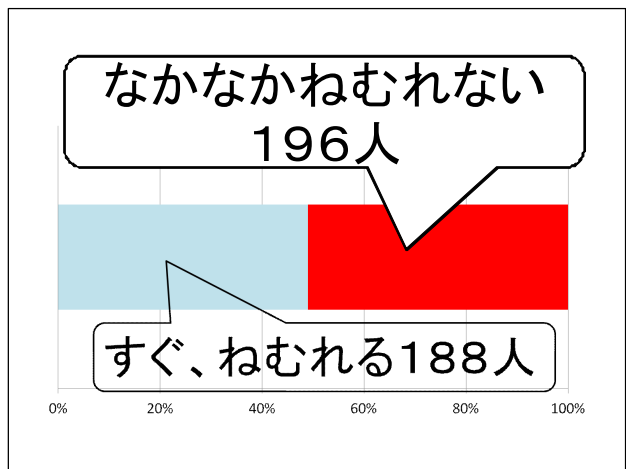


4・5・6年生用は、寝る時刻が10時になっていますが、内容は同じです。

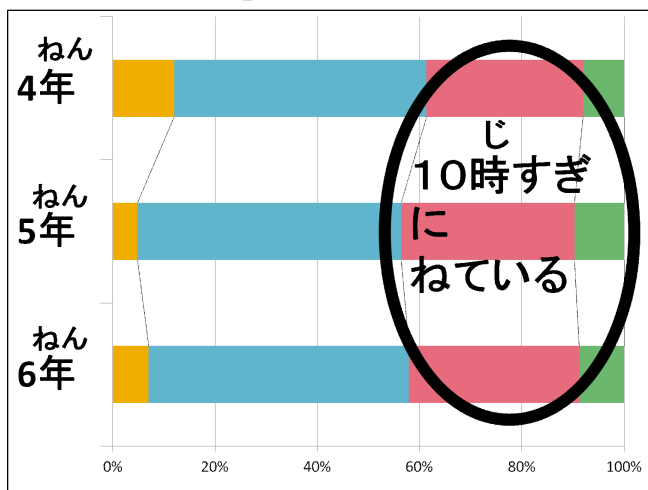
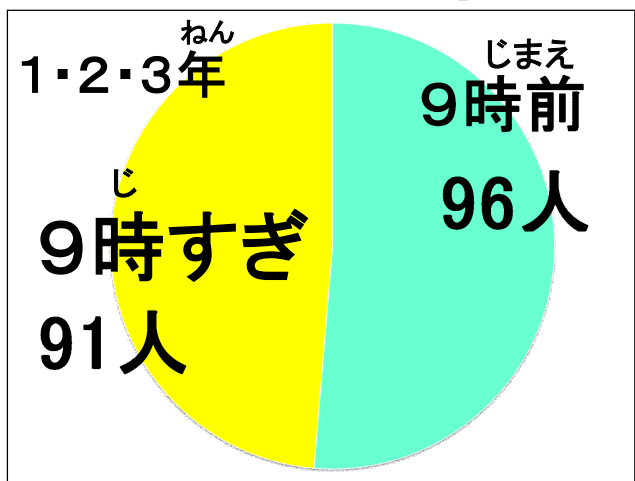
おうちの方からのおうえんのことばの記入もお願いします。

生活アンケートの結果

学校保健委員会で、児童保健委員会が発表した鳥居松小学紹介します。



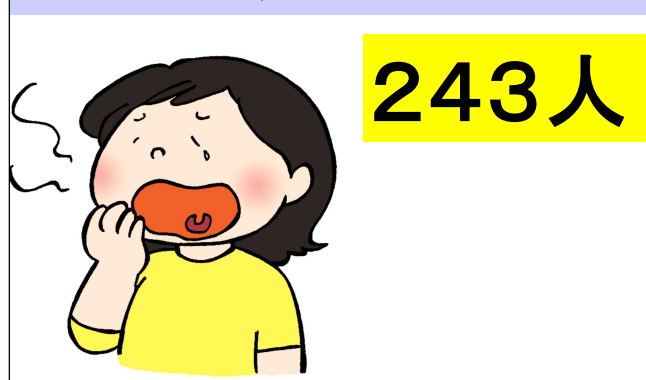
☆ 「夜はなかなかねむれない」、「朝はすっきり起きられない」人が多くいました。



☆ 1・2・3年生の人でも、9時過ぎにふとんに入る人が91人もいました。

☆ 4年生になると、10時過ぎにふとんに入る人が急に多くなり、5年生、6年生と学年が上がるにつれ、増えていきます。

がっこうでねむい



☆ 全校児童の半数以上の243人が、「学校で眠い」と感じています。

寝付きや目覚めが悪かったり、就寝時刻が遅くなるのは、なぜでしょうか？

毎日、日中に眠気を感じることなく、元気に過ごすために、ご家庭でも、「早寝・早起きチャレンジカード」をやりながら、生活リズムについて、ぜひ、親子で考えてみてください。