

ほけんだより 9月号

鳥居松小学校 2017. 9. 1

はや はやお ちゃれんじか ど

早ね・早起きチャレンジカード

くがついつか か ようか きん
9月5日(火)～8日(金)

なが なつやす お あつ ひ つづ
長い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。

なつやす す ひと おお おも やす
夏休みは、おうちでのんびりと過ごした人も多いと思います。この休みのエロソヘムをすマの

せいかつり す む き はや はやお ちゃれんじか ど と く
生活リズムに切りかえていくために、「早ね・早起きチャレンジカード」に取り組みましょう。

げんき がつき す た と がくしゅう うんどうかい れんしゅう
そして、元気に2学期をスタートし、学習や運動会の練習などをがんばりましょう。

はや りゆう
早くねれない理由は・・・

- ・ テレビを見ている。
 - ・ パソコンやスマートフォンで動画を見ている。
 - ・ ゲームをしている。
- などが多いようです。

こんかい
そこで、今回は、

「テレビやゲーム、パソコンスマートフォンなどをみたりしたりするじかんは、
あわせて2じかんよりみじかくする」



もくひょう つく かぞく きょうりよく はや
という目標を作りました。家族で協力して、早ねができるように、がんばりましょう。

☆ ねるじこく！ 4点をとるために・・・

「1・2・3年生は、9時までにねる」、「4・5・6年生は10時までにねる」ことが目標
なので、その時刻までに「自分からねた」人が4点です。自分からねても、目標時刻をす
ぎていたら、0点になってしまいます。同じように、起きる時刻も7時までに自分で起きた
人が4点です。7時前に起きる、9時（10時）前にねることができるように、がんばりま
しょう。

☆ おうちの方へ

せいかつり す む ととの こころ からだ す い っ ち がっこう も ど き か き も
生活リズムが整うと、心と体のスイッチが、学校モードに切り替えられ、気持ちよく
2学期がスタートできると思います。ぜひ、ご家庭でのお子様へのお声かけ・ご協力を
よろしくお願いします。

運動会の練習がはじまります！

う ん ど う か い む れ ん し ゅ う
運動会に向けて、練習がはじまります。

な つ や す ち ゅ う う ん ど う ひ と ま い に ち み じ か じ か ん そ と
夏休み中に、運動をあまりしていない人は、毎日、短い時間でもよいので、外で
あ そ う ん ど う か ら だ な あ ん ぜん れ ん し ゅ う
遊んだり、運動したりして、体を慣らしましょう。また、けがなく、安全に練習ができるよう
に、ど ん な じ ゅ ん び ひ つ よ う ち え っ く
準備が必要か、チェックしてくださいね。

せい か っ ち え っ く 生活チェック

☐ あ さ 朝ごはんは、食べた？



☐ の み も の は 、 の ん だ ？



☐ よ る 夜は、しっかりねた？

か ら だ ち ゅ う し ち え っ く 体の調子・けがチェック

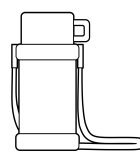
☐ か ら だ ち ゅ う し 体の調子はいいい？



☐ け が を し て い る と こ ろ は な い ？

ふ く ぞ う も も の ち え っ く 服装・持ち物チェック

☐ た い そ う ふ く あ か し ろ も 体操服・赤白ぼうしを持ってきた？



☐ す い と う は 、 も 持ってきた？

☐ あ せ ふ き タ オ ル は も 持ってきた？

ち え っ く く つ チェック

☐ く つ ひ も は 結 ん だ ？ く つ を と め る マ ジ ッ ク テ ー プ は と め た ？

☐ く つ の か か と は ふ ま ず に 、 き ち ん と は い た ？

☐ あ し 足のつめは、のびすぎていない？

