

ほけんだより 9月号

鳥居松小学校 2017. 9. 1

はや はやお ちやれんじかど

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
長い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。

なつやす す ひと おお おも
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ルムで子供の

せいかつり すむ き
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。



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 きょうりょく
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
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
よろしくお願ひします。

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、体を慣らしましよう。また、けがなく、安全に練習ができるよう
じゅんび ひつよう ちえっく
に、どんな準備が必要か、チェックしてくださいね。

せいかつ ちえっく 生活チェック

あさ 朝ごはんは、たべた？



のみものは、のんだ？



よる 夜は、しっかりねた？

からだ ちょうし ちえっく 体の調子・けがチェック

からだ ちょうし
体の調子はいい？



けがをしているところはない？

ふくどう 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

むす まじっく てえふ
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？



くつかかとはふまずに、きちんととはいた？



あし 足のつめは、のびすぎていない？