

ほけんだより9月がつ

鳥居松小学校 30.9.4号

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 すい にちか
9月5日(水)~11日(火)

ことし なつ ほんとう あつ なつやす お
今年の夏は本当に暑かったですね。夏休みは終わりましたが、まだまだ
あつ ひ つづ
暑い日が続きます。

なつやす せいかつりすむ がっこう せいかつりすむ き はや はやお
夏休みの生活リズムから学校の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 すたあと 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。



おほ
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、がんばってください。

☆ ねるじこく！

「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
です。十分なすいみんをとるために、目標の時刻までに自分からねましょう。

すいみんが十分にとれていれば、朝、自然に目が覚め、自分で起きることもできますよ。
朝、自分で起きられない人は今より早くねて、十分なすいみんがとれるようにがんばって
みてください。きっと、朝、自然に目が覚め、すっきりと起きられるようになりますよ。

☆ おうちの方へ

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。また、睡眠を十分にとり、朝食を食べて登校すること
で熱中症の予防につながります。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、食べた？
- のみものは、のんだ？
- よる 夜は、しっかりねた？



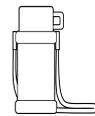
からだ ちょうし ちえっく 体の調子・けがチェック

- 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・赤白ぼうしは、持った？
- すいとうは、持った？(多めに持ってこよう)
- あせふきタオルは、持った？



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、のびすぎている？

