

# ほけんだよ！

稲越小学校 保健室

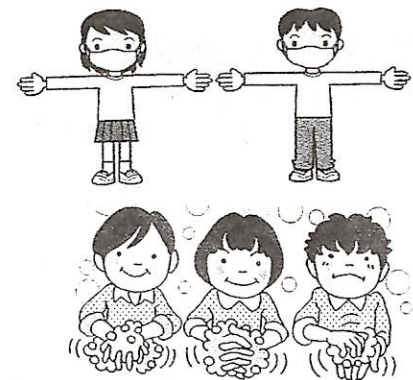
**みんなの換気！**

2月の保健目標は

教室の空気をきれいにしよう！

換気は大切！

感染対策できていますか？  
マスク・手洗い・ディスタンス



## 自分の気持ちをあらわしてみよう！

うれしい、たのしい、かなしい、くやしい、私たちは毎日の生活の中で、色々な物事にふれ、色々な気持ちになりますね。そんな時がまんして自分の気持ちを無理やりおさえつけていると、心や体によく影響が出て、元気がなくなってしまうことがあります。誰かに話す、日記や手紙に書くなど、少しずつでも自分ができそうな方法で、気持ちをあらわすようにしてみましょう。

### ことばの力

だれかを傷つけるのも、だれかの心をあたためたり元気にするのもことばの力です。あなたはどんなことばを使いますか？



**保護者の方へ**

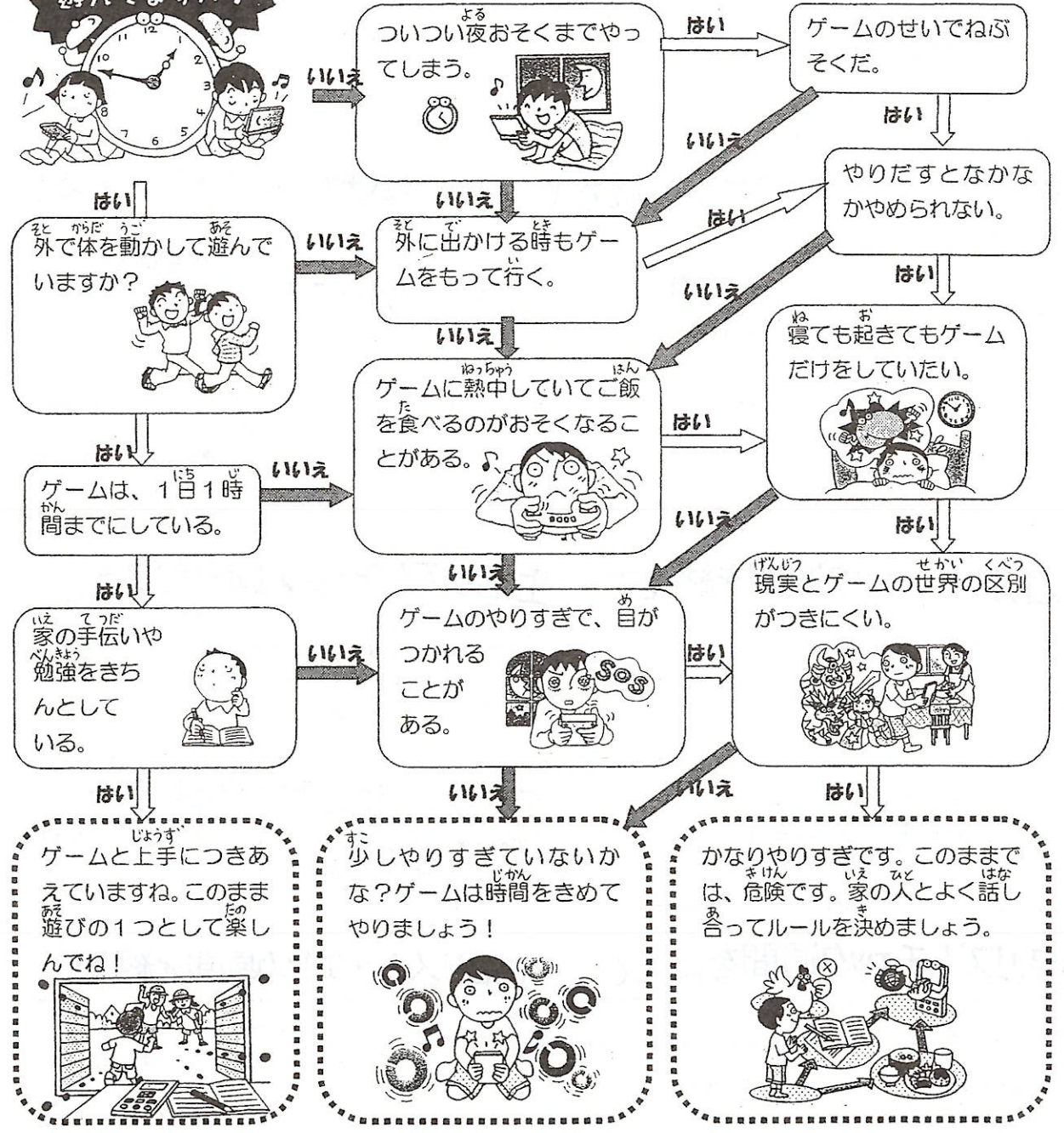
今年度の健康診断の結果を記録した「けんこうカード」を配布します。自分の体や成長の様子を知るためにも、お子さんと一緒に見てください。病院で治療や相談が必要な場合は、早めの受診をお勧めします。（1月に実施した1年生4年生の心電図検査は、結果が届いたらお知らせします。）

# ゲームと上手につきあっていますか？

## スタート

時間を決めて遊んでいますか？

生活リズムチェックで、あまり出来なかった事で多かったのは「体を動かしたり、元気に遊ぶこと」と「ゲームの時間を守ること」でした。ゲームは身近で楽しい遊び道具ですがやりすぎはよくありません。つきあい方をよく考えてみましょう。



## ★冬休み明け生活リズムチェック終わりました！

裏に一部ですが、みんなの感想とおうちの方からの一言をのせました。これからも病気になりにくい規則正しい生活習慣を心がけましょう。



### せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 いまやねはヤ、おきをする。  
 (1年生)

《おうちの人から》  
 あさはがんばって起きてるけど、よくねることやおそくなって  
 るからもっと早くやることやってねる時間早くしてごう!  
 給食もすき、手洗いせずたべようね!

### せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 きゅうしゃくをぜんぶたべらねるよう  
 がんばりまお  
 (1年生)

《おうちの人から》  
 きゅうしゃくのあとは、かたがず はみがきしよう。  
 おとなのはか はえてきたので、むしろにたがらないように  
 しかりみがこうね。  
 おそくでも けいぎにあそんで、たいりくつけて、かせいがないよう  
 きをつけよう。

### せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 ころ9時までにはねれないから7時  
 はのりまでにはねる。  
 (2年生)

《おうちの人から》  
 外で遊ぶ日は、おおあつてね。それとでもよかったですね  
 と思います。夜9時までにはねるには、おおあつてね。かたがず  
 9時にねるには、何時まで何をあつておくと、きめて、とり組んで  
 みるといいと思います。次回がんばろう!!

### せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 きゅうしゃくはのこしちゃたけど  
 それいかにしてはてまでよかった  
 (2年生)

《おうちの人から》  
 給食も1年生の時から、残りこもリはくは  
 おおあつてね、おおあつてね、おおあつてね

### せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 きゅうしゃくを毎日のこさす、食べたから  
 これからもこさすかたがずはしたいです。  
 (2年生)

《おうちの人から》  
 学校から帰ってきたら、お物もかたがず、食べまてたよ、とうれそうに  
 話してくれました。  
 習い事のバスケもお休みの規則正しい生活ができてました。

### せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 ぜんぶたべたから、かたがず  
 いちをぬりたいです。  
 (2年生)

《おうちの人から》  
 11日間、お疲れ様でした!! 日々、銀メダルコースを目指して  
 TVゲームの時間を意識して取り組んで、お疲れね!! 帰ってきたら  
 縄跳び(2巻も、大縄跳び)の練習をしたりと頑張ったと思います。  
 生活リズム週間以外でも出来る日が増えるといいですね!

### せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 ゲームの時間を守れたから、たし、はかきもできていないのでこれ  
 からがんばろうと思います。  
 (3年生)

《おうちの人から》  
 ゲームの時間を守れたっていいね、たしは自分で気付  
 返ってきた事ほど大事なことだと思えます。  
 その気持ちがあれば、これから頑張れると思います。頑張ったね。  
 手洗いやが、いよいよかたがずで、ご飯を食べる量が少し増え  
 たので良かったです。

### せいかつリズムチェックしゅうかんをおえて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 早起早起きをかかんはる。  
 ちゃんと手洗いうがいをする。  
 (3年生)

《おうちの人から》  
 フェイク週間が終わって、どうだう生活をすごすのにはよく  
 自分で責任をもって計画的に生活をすごして欲しいです。

### 生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 外であつて遊ぶことが全部おこなったから、次はぬれるようにかたがず  
 生活リズムチェック週間が終わったから、早起早起き、朝ごはんを  
 かんはりたい。  
 (4年生)

《おうちの人から》  
 もっと外で体を動かした方がいいと思います。  
 早起早起きはこれからがんばって続けて下さい♡

### 生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 早起早起き、朝ごはん、手洗い、外で元気よく遊ぶことはまると  
 たと思つたから、次からは銀メダルコースではなく、金メダルコース  
 を目指して、取り組んで、行きたいと思つます。  
 (4年生)

《おうちの人から》  
 たねね! 生活リズムは幼少の頃からずと変わらず出来ているね。  
 だから健康なのだと思います!!  
 これからもおたのしみ毎日感謝を忘れずにいっぱい笑って過ごそうね!!  
 10時までのテレビやゲームを少し控えよう。  
 それで金メダルコースだよ。

### 生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 あまり早起が出来なかったから、次は出来るようにがんばりたいです。  
 (4年生)

《おうちの人から》  
 スケジュールは柔軟に操り、おたのしみ、おたのしみ、取り組んで  
 生活リズム週間が終わったから、早起早起き、朝ごはんを  
 かんはりたい。生活リズム週間が終わったから、早起早起き、朝ごはんを  
 かんはりたい。生活リズム週間が終わったから、早起早起き、朝ごはんを  
 かんはりたい。

### 生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 歯ブラシはあまりできなから、早起早起きをしたら朝ごはんを  
 食べるようになりました。  
 (4年生)

《おうちの人から》  
 早起きをする、良いことあるからね! また、朝の学習も、日々の  
 積み重ねとしてよくかんはりました。  
 継続は力なり! 歯ブラシも良い習慣になるよう続けて  
 いきましょう!!

### 生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 いつもは給食を残して、リムがほとんどぬれなから、たし、  
 てよかったです。  
 10時までにはねる朝は、ほら、ぬれまてした。  
 (5年生)

《おうちの人から》  
 低学年の頃は、給食を全部残す食べることが多かったけど、  
 高学年になると、残す回が少なくて、全部食べる事が当たり前にな  
 るね。それは良いね。大きくなると、寝る時間が遅くなる。10時までに寝る  
 守れる日が少なくなると、生活リズムが乱れる。もう少し、何事も早くやる  
 意識を、10時までにはねる朝は、ほら、ぬれまてした。

### 生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 もう少し時間によゆうをもつて、早くねられればよかった  
 です。これからも、早起早起き、したいと思つました。  
 (5年生)

《おうちの人から》  
 もう少し自分の生活リズムを見直して、きつと色すき所は、  
 色し、一日でも早く直していかねる様にしよう。  
 体調面も気を付けて、早く寝られる時は、寝て、しっかり体を  
 休める様にしよう。

### 生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 もう少し、早く寝るようにしたいです。  
 6年生になると、外で遊ぶ時間が減るから、あつて時間、できるだけ外で  
 遊ぶようにしたいと思つます。  
 (6年生)

《おうちの人から》  
 最近、夜更かしが、おたのしみ、早く寝るようにはなつてほしいです。  
 休日をくらし、おたのしみ、早く寝るようにはなつてほしいです。

### 生活リズムチェック週間を終えて

《自分のふりかえり、これからがんばりたいこと》  
 外で遊ぶことが、少なくなつたから、これから、  
 用事がないとき以外で外で遊ぶかと思つました。  
 (6年生)

《おうちの人から》  
 外で遊んだり、出かけることが少なくなりましたね。でも、自分で  
 身体を動かそうと、走りに出かけていると思つます。  
 いていうなら、やる事をやろう、好きな事をやろう!!