

ほけんだより

あさあさ

H18.8.28

南部小 保健室

さあ、2学期!!がスタートしました。

あさあさ、朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣も!</p>
---	---	--

さわやかカードで、生活リズムをととのえよう!

(学校のリズムに、早くチェンジしよう。)

校内に、子どもたちの元気な声に戻ってきました。
でも一まだ調子がでない、眠いという声も、ちらほらと聞こえます。

8/24~31までの一週間は自分の朝のくらしをチェックしながら、生活リズム・体のリズムをととのえていこう。
(朝の健康観察の時間に、自分でカードに記入します。)

おはよう! さわやかカード

おきる時間を決めよう

早ね・早おき・朝ごはん・うんちをだしておなかスッキリ
体さわやかに、一日を元気にすごしましょう。

	24(木)	25(金)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
目標の時刻に	おきた ○					
	おきられなかった △					
朝ごはんは	きちんと食べた ◎					
	少し食べた ○					
	食べなかった △					
登校前にうんちが	でた ○					
	でなかった △					

反省 _____

おうちの人から _____

まだ残暑のきびしい日が続きますが、よく眠り、よく食べ、こまめな水分補給を忘れずに生活しよう。

低学年の人は、おうちの人と相談して決めてみよう。
高学年の人は、自分で決めてみよう。

後で、おうちの方からも一言お願いします。

おはよう!

さわやかカード

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

=おきる時刻を決めよう=

はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはん・うんちをだしておなかスッキリ

じ 時 ぶん 分

からだ 体 さわやかに、いちにち 一日をげんき 元気にすごしましょう。

		24 (木)	25 (金)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
もくひょう 目標の時刻に	おきた ○						
	おきられなかった △						
あさ 朝ごはんは	きちんと食べた ◎						
	少し食べた ○						
	食べなかった △						
とうこうまえ 登校前にうんちが	でた ○						
	でなかった △						

はんせい 反省

おうちのひと 人から