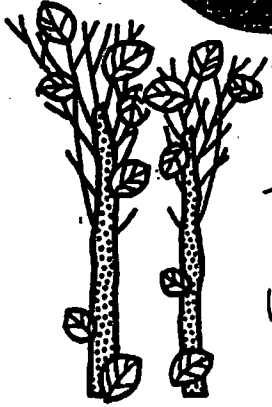


ほけんだより

あき

H18.11.6
保健室

南部小



きれいに色づいていた木々も、一枚一枚と葉を落とし、秋の終わりを告げているようです。

さて、朝晩の冷えこみもきびしくなってきたこの時期、生活リズムは、どうですか？

夏の頃より、遅おきになってしまった、朝寒くておきられない、ふとんから出たくな〜い、朝ごはん、少しかてこねがら、腹へった〜、という声も……

しかり刻もう、朝の生活リズム

さわやかカードで生活リズムを見直しととのえよう!!

※今回は、17~20までの二週間、取り組みます。自分の朝のくらしをふり返りながら、より健康な生活リズム、体のリズムを作っていきます。(学校の勉強にも集中できるね)

※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。ゆとりをみてね。

※前回のうへに積み重ねていきます。左端をのりづけして下さい。前回、うまくいかなかったものは? どんな工夫をすればいいかな。考え、チャレンジしてみして下さい。(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

年 月 日

おきる時刻を決めよう

時	分																		
11月	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	20(日)								
目醒めの時刻に	おきた	○																	
	おきられなかった	△																	
朝あらい	あらい	○																	
	あらいなかった	△																	
朝ごはん	きちんと食べた	◎																	
	すこし食べた	○																	
	食べなかった	△																	
朝の歯みがき	みがいた	○																	
	みがかなかった	△																	
登校前にうんちが	でた	○																	
	でなかった	△																	

返告

おうちの人から

先生の印

寒くても、水で洗って! 脳も体も、スッキリ目ざします。

決まった時間に起床する

ゆとりを持って登校できる時間を決めよう

きちんと朝食を食べる

1日の生活の基本です!

Power Up!

朝食を抜くと元気出ないよ

決まった時間に排便をしてみる

トイレに座る習慣を!