

すくすく
いしがわっこ

石川小学校ほけんだより
令和元年 5月 9日

明日からげんき貯金がはじまります!

げんき貯金の点検表について

- はじめに、「自分のめあて」を書きましょう。
★自分の生活をふりかえり、体によい生活をするための「めあて」をよく考えましょう。
★「めあて達成のために、おうちの人に協力してもらうこと」は、家の人と相談して書きましょう。
(協力してほしいことを自分で考えて、おうちの人をお願いしてもいいです。)
- 取り組みが終わったら、表の下のらんを記入しましょう。
★7日間で、何げんき貯金できたか、数えて書きましょう。(パーフェクトは70げんきです。)
★「自分のふりかえり」に、がんばったことや、反省を書きましょう。
★「おうちの人からの一言」に、よかったことなどを記入していただきます。



生活リズムを整えよう!

しつかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する。</p> <p>出かけるまでに必要な時間は?</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>朝食をめくと元気出ないよ!</p> <p>Power Up!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>といてあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出ろ~</p>
---	--	--

生活リズムを整えることで(早寝・早起き・朝ごはん!)体の調子がよくなり、落ち着いて過ごせます。体の調子がよいと、学習や運動に集中して取り組めるので、この生活点検で規則正しい生活を作りましょう。点検を始める前に、朝起きる時間から寝る時間(晩ごはん、お風呂に入る時間、宿題をする時間など)までの時間割(スケジュール)を考えてみるのをおすすめします!

急な暑さにご用心

<p>調節しやすい衣服をチョイス</p>	<p>かわくまえに水分を補給</p>	<p>日ざしをよける</p>
----------------------	--------------------	----------------

5月に気をつけたいこと その1: あつい? さむい? 服でじゃぶじゃぶに調節しよう!
昼間はあたたかくても、夕方や夜になると冷えてくることがあります。暑さと寒さの差が大きいと、かぜをひきやすくなります。学校に登校する時やお出かけする時には、上着を持って行き、寒くなったら着られるようにしておきたいですね。

5月に気をつけたいこと
その2: のどがかわくまでに、水分をきちんととろう!
少しずつあたたかくなってきました。こういう時は、夏のように暑い日もあります。急な暑さで具合が悪くならないようにするために(熱中症)、水分をこまめにとるようにしましょう。運動会の練習や朝マラソンが始まるので、毎日お茶を持ってきましょうね。

そろそろ出番! マイ水とう



5月に気をつけたいこと その3: お日さまに注意! ぼうしをかぶろう!
徐々にこれから日差しがきつくなってきます。外に出かける時には、帽子を忘れずに!

