

令和3年5月6日
京丹後市立宇川小学校
保健室

ちよきん げんき貯金が はじまります！

とりくみきかん

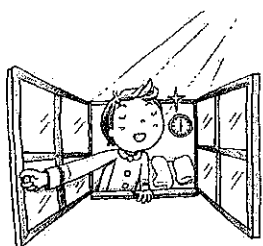
取組期間：5月7日(金)～5月13日(木)

しんがっ き はじ 新学期が始まって、1かげつがたちました。からだ こころ 体や心、つかれてませんか？ ちゅうかん 中間 マラソンなども始まっています。
ちよきん とりくみ せいかつ ととの げんき き 生活リズムを整え、元気いっぱい、やる気いっぱいいろいろな活動に心機一転取り組みましょう！



ちよきん と く げんき貯金で取り組むこと

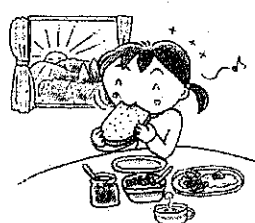
はや お 早起き



はや お 早起きをすると、あさ 朝ごはんや はいべん ぶんかん は 排便、3分間の歯みがきなど、あさ の準備が時間のよゆうをもって できます。

あさひ あ 朝日を浴びると、 からだ こころ 体も心もスッキリ☆

あさ 朝ごはん



えいよう 栄養 バランスのよい朝ごはんを食 べると、のう からだ 脳と体がしっかりとめざ めます。いきいきと活動できるた め、べんきょう うんどう 勉強や運動の力が高まりや すくなります。

あさ 朝、おなかは空いていますか？ ばん 晩ごはんのあとは何も食べない ようにしよう！

はいべん 排便



あさ 朝ごはんを食べたあとは、からだ なか の胃や腸が動き出すので、だいべん が 出やすいです。

あさ 朝ごはんをもりもり食べると、 あさ 朝にうんちが出やすいです！

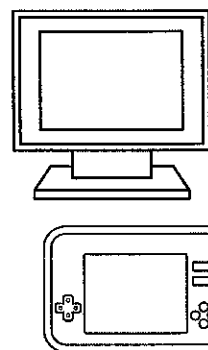
歯みがき



た 食べたあとに、くち の中に食べ かすを残さないことが大切で す。いえ 家でも3分間みがきましょ う。

かがみ は み 鏡で歯を見ながらみが くと、すみずみまでみが けます！

じかん テレビ・ゲーム・パソコンの時間



テレビやゲーム、ネット動画に夢中 になりすぎると、しなければなら ないことが後回しになり、その結果、 ねるのが遅くなってしまうことが あります。

おうちのひとと使い方の約束を決めて、 その約束をしっかりと守ろう！

はや 早ね



はや 早ねをすると、
からだ
・体のつかれがとれる
からだ せいちょう
・体を成長させる
べんきょう
・勉強したことがしっかり 覚ええられる
など、いいことがたくさんあ ります。

くら しず へや お 暗くて静かな部屋で寝よう！

げんき貯金の点検表について



とりくみまえ
取組前に、めあてなどを書きましょう

- ☆「特にがんばろうと考えていること」(自分のめあて)を考えましょう。
- ☆「おうちの人からの応援メッセージ」をおうちの人に書いてもらいましょう。
- ☆起きる時刻を点検表の「()時()分に起きたら○」のところに書きましょう。



とりくみきかんちゅう
取組期間中は、毎日点検をしましょう

- ☆点検表に、毎日記入しましょう。
- ☆おうちの人のおののところに印をもらいましょう。
- ☆学校に来たら、担任の先生に提出しましょう。

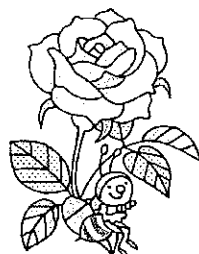


とりくみご
取組後は、合計点やふりかえりを書きましょう

- ☆7日間で、何げんき貯金できたか、合計を書きましょう。
- ☆「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」をおうちの人に書いてもらいましょう。

5月の保健行事

- 5月11日(火) 耳鼻科検診(全学年)
- 19日(水) 心臓検診(1.4年生)
- 25日(火) 尿検査
- 26日(水) 尿検査予備日
- 28日(金) 歯科検診(全学年)



おうちの方へ

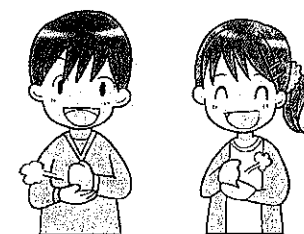
うかわしょうがっこうでは、せいかつてんけんめいしょう「げんき貯金」として、まいとしがつれんきゅうあなつ・ふゆの長期休暇明けに、とりくみしっし夏・冬の長期休暇明けに、取組を実施してきました。

こんかいのげんき貯金では、つぎの2点をねらいに取り組んでいきます。

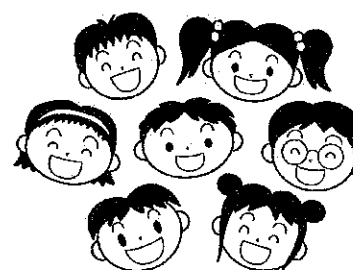
① 大型連休明けの生活リズムの立て直し

② 自分から健康な生活をしようとする力を育てる

がっこうでは、せいかつリズムを整えることの大切さを伝え、てんけんばあいつた場合は、どうすれば改善できるかをかんがえられるよう、しどうします。



かていでは、おこさんがとりくみかいしじ「特にがんばろうと考えていること」という自分のめあてをせっていするの、そのがんばりがつづくように、おうえんしてあげてください。



とりくみちゅう取組中は、できていたらほめる、いしきうす意識が薄れていたら声をかける、などのサポートをしていただくと、おこさんの意識やいよくたか意欲が高まり、がんばりをけいぞく続けるとかんがえています。お忙しい中かとは思いますが、おこさんがけんこうな生活しゅうかんを身につけられるよう、とりくみりかいとご協力をお願いします。