

令和4年5月6日
京丹後市立宇川小学校
保健室

5月7日(土)8日(日)にめあての記入や
応援メッセージ等を記入してもらいましょう。

げんき貯金が はじまります!

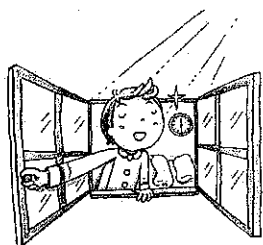
とりにくみきかん
取組期間: 5月9日(月)~5月15日(日)



しんねんどがスタートして、およそ1カ月、新しい学年や教室等にもなれてきたところではないでしょうか。これから運動会練習もはじまります。げんき貯金の取組で生活リズムを整え、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!

げんき貯金で取り組むこと

はやお 早起き

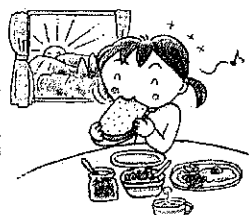


いえで 家を出る1時間前には起きよう!

はやお早起きをすると、あさごはんやはいべん、歯みがきなど、あさの準備がじかんの時間のよゆうをもってできます。

あさひをあ朝日を浴びると、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目覚めます。いきいきと活動できるため、べんきょう勉強や運動の力が高まりやすくなります。

まいにち毎日しっかり食べよう!

はいべん 排便



あさ朝にすっきりできるかな?

あさ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、大便秘がでやすいです。

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!

は 歯みがき

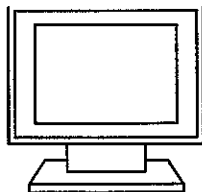


食べたあとに、くちのち口中に食べカスを残さないことがたいせつ大切です。1日3回忘れずみがきましょう。

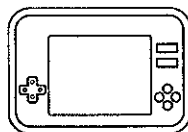
いちにち1日3回必ず!

じかん 2時間までにしよう!

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、しなければならぬことがあつちまわ後回しになり、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



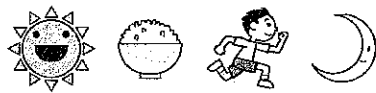
はや早ねをすると、

- 体のつかれがとれる
- 体を成長させる
- 勉強したことがしっかりと覚えられる

など、いいことがたくさんあります。

ていがくねん 低学年: 9時まで じ 中学年: 9時半まで じかん 高学年: 10時まで

げんき貯金の点検表について



とりにくみまえ 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「()時()分に起きたら〇」のところに書きましょう。
- ☆朝、家を出る1時間前に起きることを目標にしましょう。そのために、家を出る時間とその1時間前の時間を書きましょう。土日はリズムのくずれない時間を書きましょう。



とりにくみかちゅう 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。

- ☆大便是出た時間帯にも〇をつけましょう。
- ☆おうちの人のお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。



とりにくみご 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。



おうちの方へ

生活点検の名称を「げんき貯金」として、毎年5月の連休明けや夏・冬の長期休暇明けに、取組を実施しています。今回は、『大型連休明けの生活リズムの立て直し、自分から健康な生活をしようとする力を育てる』ことをねらいにげんき貯金の取組を実施します。

取組開始時に「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設定するので、そのがんばりが続くように、応援メッセージの記入等ご協力をお願いします。

5月の保健行事

5月12日(火) 尿検査 13日(水) 尿検査予備日
17日(火) 眼科検診(全学年) 27日(金) 歯科検診(全学年)

げんき貯金

5月9日(月) ~5月15日(日)

年 名前

特にがんばろうと考えていること

おうちの方からの応援メッセージ

		9月	10月	11月	12月	13日	14日	15日	1週間のげんき合計
家を出る1時間前には起きよう 家は()時()分に出る ↓ その1時間前									
()時()分まで起きたら〇									げんき
朝食を食べたら〇									げんき
大便是出たら〇 出た時間帯にも〇をつける		朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	げんき
はみがき	朝にみがけたら〇								げんき
	昼にみがけたら〇								げんき
	夜にみがけたら〇								げんき
テレビ・パソコン・ゲーム	合計時間 ()時間 ()分	()時間 ()分	()時間 ()分	()時間 ()分	()時間 ()分	()時間 ()分	()時間 ()分	()時間 ()分	
	2時間までだったら〇								げんき
9時(低学年) } までに 9時半(中学年) } ねたら 10時(高学年) } 〇									げんき
きょう1日のげんき貯金の合計は?		げんき	げんき	げんき	げんき	げんき	げんき	げんき	7日間の合計 げんき
保護者の印									
先生の印									
自分の振り返り						おうちの人からの一言			
先生から									