

令和4年8月30日
京丹後市立宇川小学校
保健室

2学期スタート! 「げんき貯金」に取り組みます!

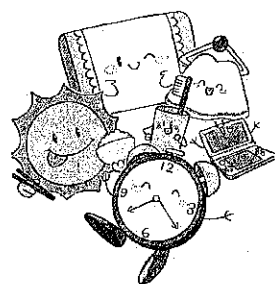
夏休みは元気に過ごせましたか? まだまだ暑い日が続きますが、2学期も元氣いっぱい過ごしましょう。そのために、生活リズムを「夏休みのリズム」から「学校のリズム」に切りかえましょう。

取り組み期間

8月31日(水)~9月6日(火)

とくに、「早ね」「早おき」を意識して取り組もう!

夏休みは、早ね早おきができましたか? 1学期のげんき貯金では、「早ね」「早おき」に×がつく人が少し多かったです。そこで、今回は時計を見ながら「早ね」「早おき」を意識するために、点検表に「おきた時刻」と「ねた時刻」を書きます。



記入例 (早起き)

31	4	5	6
水	木	金	火
おきた時刻	おきた時刻	おきた時刻	おきた時刻
ねた時刻	ねた時刻	ねた時刻	ねた時刻

ここに、○や×を書きます。

起きる時刻を決めて、書きます。

おきた時刻を毎日書きます。

★早寝も、同じように○×や寝た時刻を記入しましょう。

げんき貯金で、からだにげんきを貯めるためには?

はやおき



家を出る1時間前、朝のじゅんびにかかる時間を考えて、早おきをしましょう。起きた時刻は点検表に書きましょう。

あさごはん



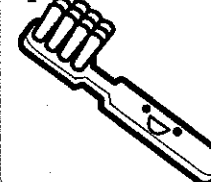
朝ごはんを食べないと、勉強に集中しにくくなります。運動のときには疲れやすくなったり、けがをしやすくなったりします。

はいべん



うんちが出るリズムは人それぞれですが、朝に出る習慣がつくと1日をすっきりスタートできます。

はみがき



1日3回、みがきましょう。鏡を見て、ハブラシの毛先が歯にあたっているかチェックしながらみがけるといいですね。

テレビ・ゲーム



「宿題をやってから見る」「寝る1時間前はみない」などおうちのひととルールを決めて、そのルールをしっかりと守りましょう。

はやね



小学生に必要な夜の睡眠時間は、低学年は9時間半~10時間、高学年は9時間~9時間半といわれます。

おうちのかたへ

今学期も、げんき貯金へのご協力をよろしくお願いします。学校では、1学期に課題のあった早寝早起きについて、特に意識できるように指導をしていきます。おうちでも、声かけ等のご協力をお願いいたします。



9月の保健行事

9/8(木) 身体測定【1・2・3年】
9/29(木) 視力検査【全学年】

9/9(金) 身体測定【4・5・6年】