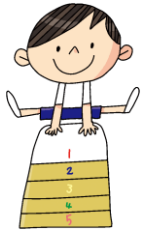


けんこういちばん!

吉川小学校保健室

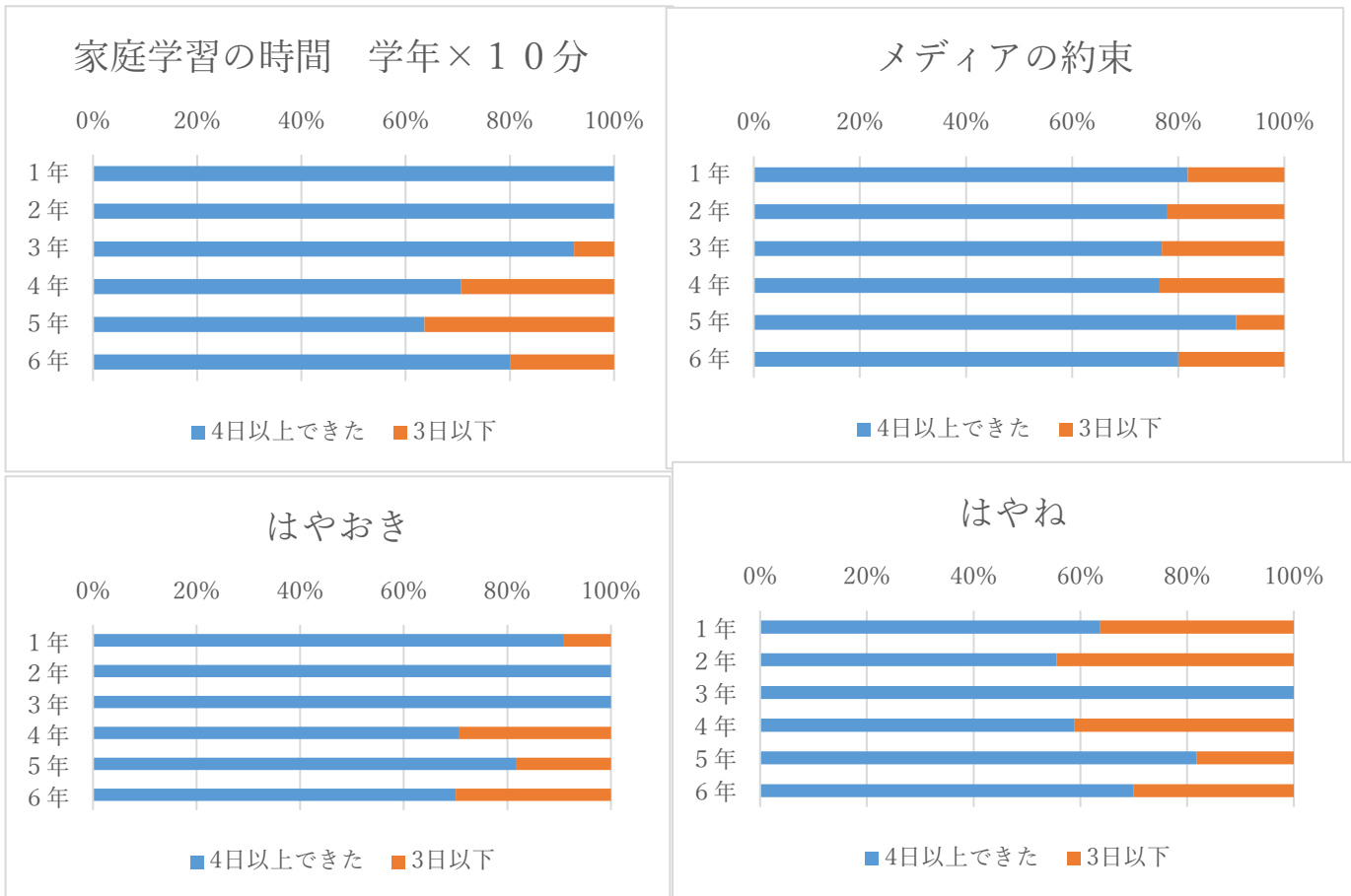


家庭学習&わたしのけんこう生活確認週間

来週は、今年度2回目の「家庭学習&わたしのけんこう生活確認週間」です。自分の生活習慣を意識して過ごすことができるように、ご家庭でのご支援をよろしくお願いたします。

【わたしのけんこう生活確認週間 6月の結果】

7月の保健便りで、6月の自己評価(◎○△×)をお伝えしました。今回は項目別の取り組み状況をお伝えします。朝ごはんのグラフはありませんが、全校児童がほぼ毎日食べていました。早起き・朝ごはん、朝はよいスタートが習慣になっているようです。



「はやね」は他の項目に比べ、できない人が多かったです。そこで、「睡眠」についてのミニ保健指導を担当が行います。資料の一部を次ページに掲載しましたので、ご家庭でも話題にしていただき、はやねができるようご支援ください。



睡眠が足りないと、体調が悪くなることがあります。また、イライラしたり、ボーっとしたり、やる気がでなかったり、心の調子にも影響があります。その結果、勉強や運動、さまざまな活動のなかで、私たちが持っている本来の力を、しっかり出すことができません。



【わたしのけんこう生活確認週間カードについて】

カードに「はやねをするための工夫、気を付けること」を加えました。はやねができてい
る人は普段気を付けていることを、できないことが多い人は、どうしたらできるようになる
か考えて、取り組んでみてください。よろしくお願ひいたします。

【はやね・ねる時刻】

学校がある日 _____ 時 _____ 分 (習い事がある日 _____ 時 _____ 分)

★はやねをするための工夫、気を付けること。

●