

ほけんだより 9月

2016. 9. 16







運動会のれんしゅうがつづいて
います。毎日、たくさん体を
動かしていますが、体の調子
はどうですか？ 調子がよくない
時にムリをすると、ケガをした

り、病気にかかったりします。そんな時こそ「**早ね・早起き・朝ごはん**」の生活リズムですごしてみてください。


どこに気をつけて、すごしたらいいのかな？

*あてはまるものをチェック！ チェックが一番多かったところはどこかな？


| | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> ねる時刻は 10時よりおそい <input type="checkbox"/> 朝、起きられない <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べないときがある。食べたくないときがある。 <input type="checkbox"/> だるいとかんじる  | <input type="checkbox"/> 「はなしをきいて」とよく言われる。 <input type="checkbox"/> よくケガをしやすいい。 <input type="checkbox"/> あぶないことをついうっかりやってしまうことがある。 <input type="checkbox"/> くつがきつい。またはブカブカしている。   | <input type="checkbox"/> 体そう服をきちんと着ていないことがある。 <input type="checkbox"/> すいとうやタオルをもってきていない。 <input type="checkbox"/> 体のどこかがいたくなることがある。 <input type="checkbox"/> 手や足のつめは、このごろ切っていない。  |
|--|--|---|

ここが多かったら..


ねる・おきるをしっかりと！

 毎日おなじ時刻に「ねる」「おきる」にちょうせんしてみよう。つかれもとれて、朝ごはんも食べられますよ。


うっかりに気をつけて！

 これくらい平気だろうと思ったことが大きなケガにつながります。やる前に「まてよ」とじぶんでかんがえてみよう！


じゅんぴをしっかりと！

 じゅんぴ運動やふくそう、つめ、すいとうやタオルなどをしっかりとそなえておくことでふせげます！


「大きく」なっていたかな？



ぜんクラスで「身長・体重」を測りました。

4月とくらべてどうでしたか？

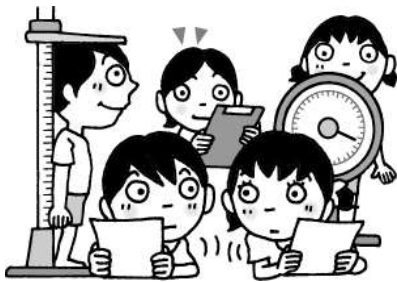
* 身長は？

(のびていた ・ のびていなかった)

* 体重は？

(ふえていた ・ おなじ ・ へっていた)

※身長はみんなのびていましたよ！



みなさんの成長はまだまだこれから。
測る時にも、お話ししましたが

- 人によって
- 学年によって
- 男女によって

大きくなるスピードがちがいます。

人とくらべるのではなく、自分がバランスよく大きくなっていればだいじょうぶです。

「一人ひとり」が自分に「できること」を見つけよう！

運動会は、運動が好きな人ががんばる他に、いろいろな人たちがいろいろなところでがんばってくれているので、おこなうことができます。

- * ダンスをがんばる人
- * かけっこをがんばる人
- * おうえんをがんばる人
- * 委員会の仕事をがんばる人
- * 学年・クラスの実行委員をがんばる人



など。あなたもなにか1つ「これはできそうぞ！」という目標をもって本番をむかえられるといいですね！



運動会で自分ができそうなことは…？