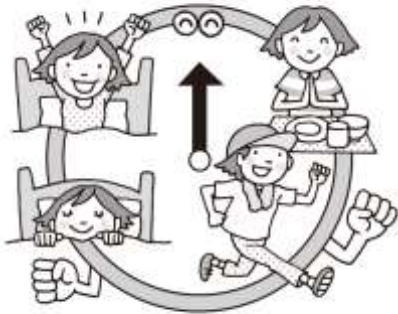


ほけんだより 7月

2019年7月16日

規則正しい生活で



今年はまだ「つゆ」の日がつづいています。ジメジメしたり、急にむし暑くなったりするので、気分や体調がスッキリしくなくなります。

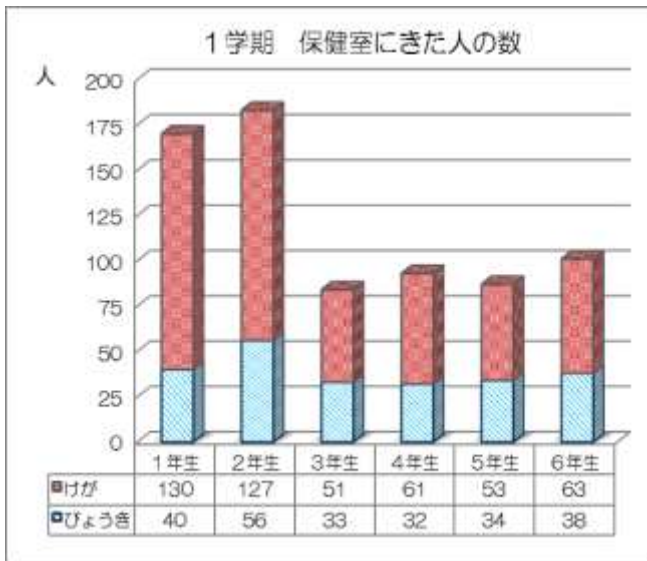
この時期をのりきるためには、「**早ね・早起き・朝ごはん**」の**生活リズム**をくずさずにごせるかどうか、大切なポイントです。

とくに「**ねる時刻**」と「**おきる時刻**」の2つは、とても大切。この2つがきまれば、体も心もどンドン調子がよくなっていきます。暑い夏がくる前に、自分で「生活リズム」をきめて、すごしてみてください。

暑さに負けない体を作ろう

1学期のみんなのようす

保健室に来た人の合計 (7/12まで)



全部で **740人**

病気…… **235人**
 けが…… **499人**
 その他…… **6人**

前の年とくらべて、全部の数は同じくらいでした。ただ、1,2年生に少しケガが多かったです。おちついてすごせたかどうか振り返ってみましょう。

2学期、元気にすごすためにはどこに気をつければいいのかな？

あなたは1学期に…

- 学校で、けがをした？

(した ・ しなかった)



した人は…どんな「けが」だった？

()

- 「けが」をへらすには、どうしたらいいかな？

()





じぶん せいかつ じぶん
自分の生活を、「自分でつくて」をみよう!

まいにち 毎日をしょうずにすごすために、じぶん せいかつ じぶん
自分の生活リズムに合わせた
「3つの目標」をつくってみよう!

せいかつ もくひょう
1. 「生活リズム」の目標は?

- ◎ _____ 時に、おきる ◎ _____ 時に、ねる



しょくせいかつ もくひょう
2. 「食生活」の目標は?

- ◎朝ごはんは? まいにち 毎日食べる ときどき 食べる たまに 食べる
- ◎ごはんは1日 かい 食べる



けんこう もくひょう
3. 「健康」の目標は?

- ◎ _____



たいせつ もくひょう
そして、もうひとつ。つくってほしい大切な目標

☆ 「メディアをつかう時間」の目標は?

- ◎1日 _____ 時間 *メディア=ゲーム・携帯・スマホ・テレビ・タブレット・パソコンなど

スマホやテレビ、ゲームをする時間を決めて、いつもどちがうことに「**ちょうせん**」してみよう!

(*できたら、□にチェックを書いてみてね!)

本を読む

絵をかく

お手伝いをする

かぞくや友達と直接会っておしゃべりをする



宿題をする

料理をする

家の外に出かける

そのほか()
 ※自分で考えたものを、書いてみてね!