

ほけんだより3月

健康づくりカード結果

2018. 3. 14

美川小学校 保健室

おうちの人と

いっしょによみましょう

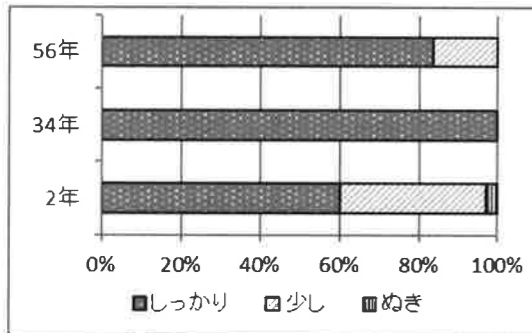
第8回目の健康づくり週間で、今年度は最後となりました。昨年度の学校保健安全委員会のテーマとなった“メディアとの付き合い方”については、今年度も引き続き実践していただいているように感じました。ご家庭での実践の力を感じる1年でした。

子どもたちへのたくさんのあたたかい励ましの言葉等、ありがとうございました。

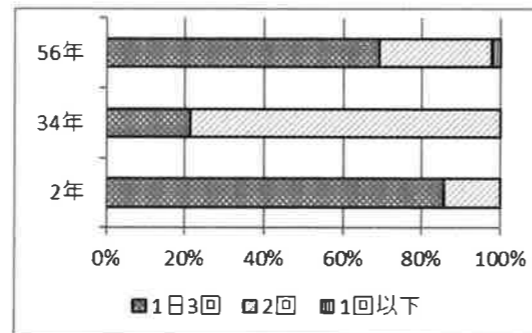
2月26日～3月4日の健康づくりカードより



☆あさごはんはしっかり食べたかな？



☆歯みがきはできたかな？



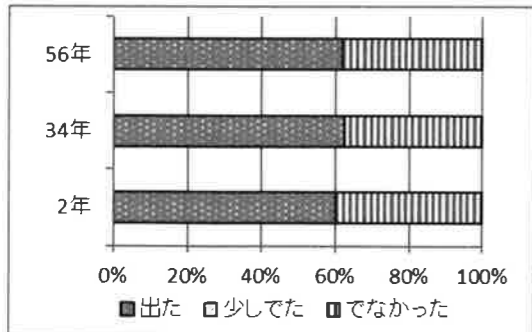
⑥ 朝ごはんを少し多めに食べたいと思う日もあり、水分もほぼ毎朝とれました。

⑦ 朝ごはんを少しでも多く食べられるようにがんばっていたね。

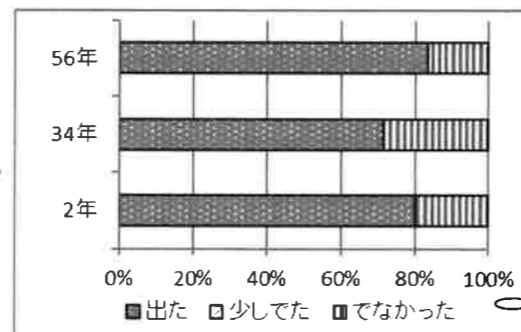
→朝ごはんに△(少し食べた)が多いことを課題にしていたお友達のコメントです。

食欲がないということも多かったようですが、早く寝ることに気をつけて取り組んでいます。何か1つ気をつけると、どんどん良くなる気がしますね。ナイスファイトです！

♡前回の結果 (H30.1)

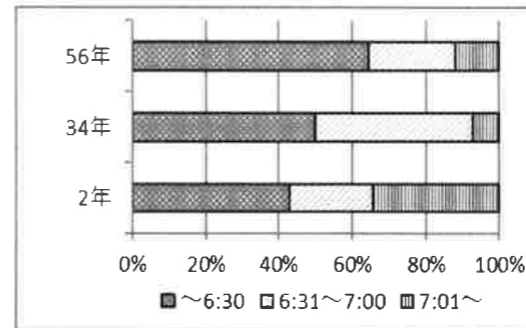


♡今回の結果 (H30.2)

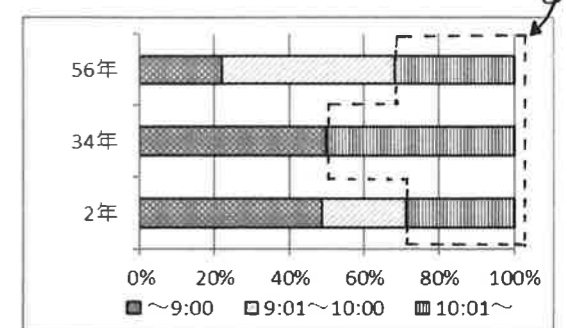


前回と比べて出なかった人が減りました。今まで排便が「平均3.5回/週」の人が前回からよく走ったり、体をひねったり、ヨーグルトを毎朝食べることを続けた結果、今回「5回/週」に増えていました。自分にできそうなことから取り組んだ、その成果が現れてよかったです。

☆何時におきたかな？

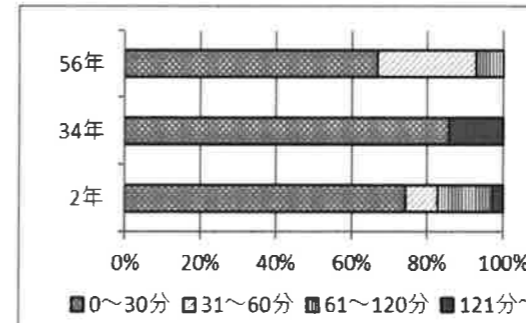


☆何時におきたかな？

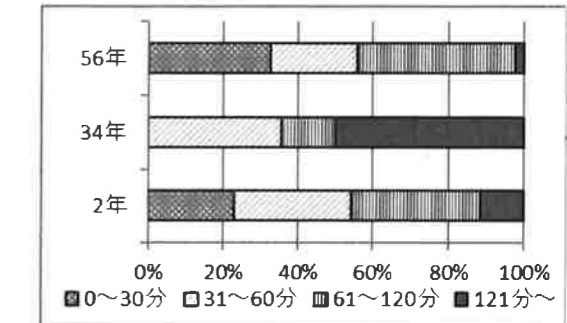


おうちの方が書き直してくださったのだからボールペンの「10:00」という文字。愛情を感じました。おうちの方がしっかり見てくださるから、子どもたちも気をつけようと思えますね。規則正しい生活は睡眠から。10時以降のグラフが減るといいなと思います。

☆ゲームの時間は？



☆テレビ・動画の時間は？



ゲームをしたり、テレビを見たりすると、勉強をしている時よりも、脳が休けいた状態になります。だから長い時間の使用は、脳がなまけてしまう→考えるのがめんどろな脳になる危険があるから注意が必要でしたね。

みなさんは、学校でたくさん考えたり、学んだりして脳を使っていますね。おうちに帰ったら、脳を休めることも大切です。テレビで息抜きもいいですね。美川小学校の人は、よくルールを守って、上手につきあっているなと感心します。

児童の感想

うんちが前と比べてたくさん出たのでよかったです。

おうちの方から

うんちが出る日が多かったのでよかったです。

☆おうちの方からのコメント

○マルがたくさん付いていてOKです。

この調子で。

○朝早く起きて、ごはんをいっぱい食べようね。

○うんち3回だったから、「牛乳をよく飲む」のと「野菜を食べる」のと「うんちタイムに挑戦する」といいかな。

