

ほけんだより9月



健康づくりカード結果

2018. 9. 25

美川小学校 保健室

おうちのひと

いっしょによみましょう

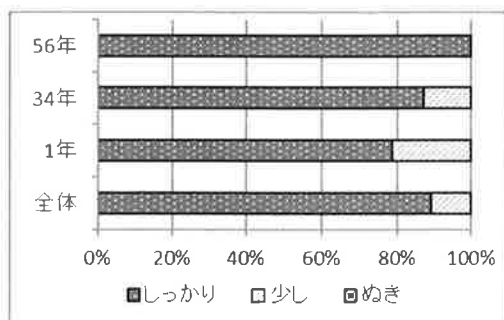
第2回目は6月25日からの1週間でした。1学期欠席ゼロの日は、70日のうち66日でした。その内、病気での欠席がたったの2日でした。美川っこは元気に学校に来てくれます。ありがとうございます。

2学期最初の健康づくり週間です。運動会も終わり一段落つく時期です。ゆったり時間が使えるといいですね。



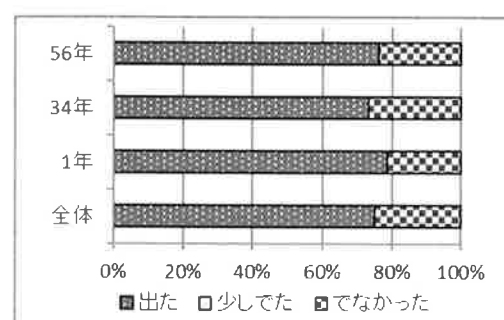
6月25日～7月1日の健康づくりカードより

☆あさごはんはしっかり食べたかな？



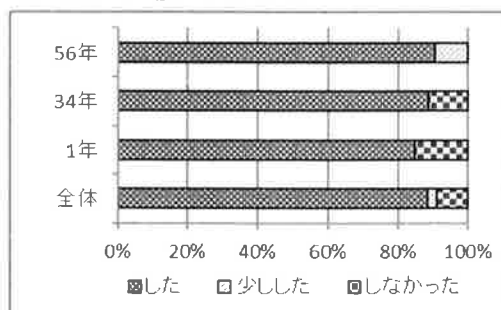
「何を食べてきた？」と聞くと「パンだけ。」という子ちらほら。この前は「白飯！」と答えてくれた子も。いや、潔くてなんだかかっこいいなと思ってしまいましたよ(笑)。

☆うんちはでたかな？

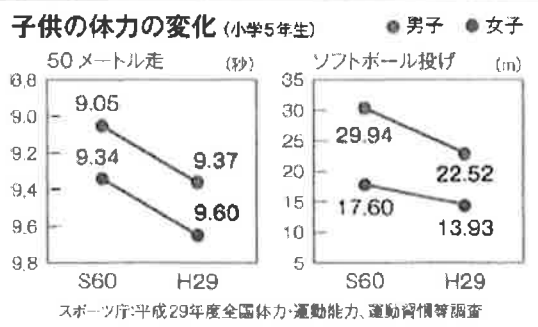


今回は、月曜日や火曜日に排便がない傾向にありました。また兄弟間で排便のある日、ない日と同じという発見もありました。生活習慣との密接な関わりを感じますね。

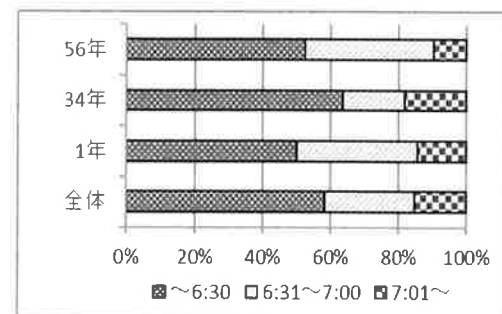
☆からだを動かしたかな？



遊びやスポーツを通して人と関わり合うことで社会性の発達を促し、ルールや規範を理解し遵守することの大切さを学びます。また、子どもの頃の体験が豊富な大人ほど、やる気や生きがいを持っている人が多いという調査結果もあります。

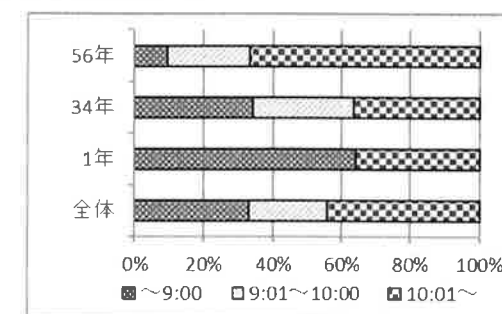


☆何時におきたかな？

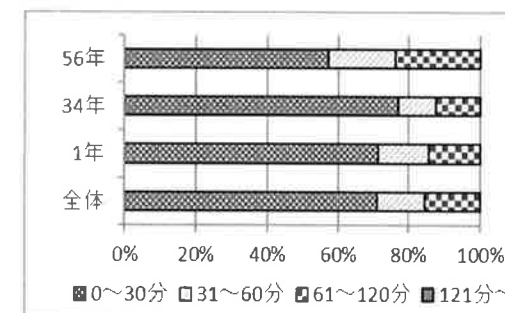


前回より7時以降のお目覚めが増えましたが、もちろん土日中心です。土日だからできる夜更かしや朝寝坊。ゆっくり時間を使うのも必要かもしれませんね。
10時以降に寝た日が全体の約半数となりました。暑くて寝付けなかったり、はたまたエアコンの効いた部屋が快適すぎて元気になっちゃったり(!?)したのかな等と想像しました。

☆何時にねたかな？

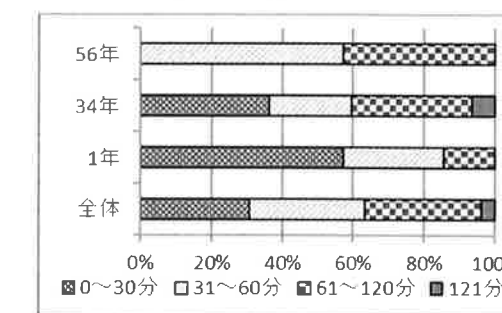


☆ゲームの時間は？



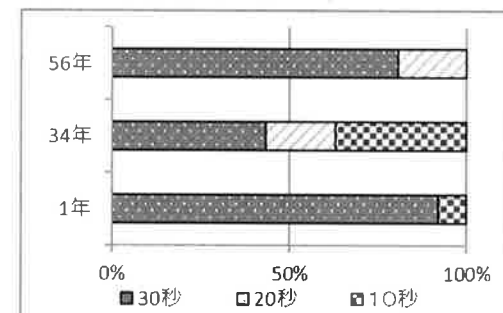
長時間ゲームをする子はいませんでした。ルールを守ってできていて素晴らしいです。この調子で、上手にゲームとつきあっていきましょう。

☆テレビ・動画の時間は？



雨で外に出られない日もありましたね。9月は特別番組の放映が多くなる時期です。見たい番組を選んで、上手に時間を使ってくださいね。

☆手あらい何秒できたかな？



せっけんで洗うことも大切ですが、30秒しっかり手を洗うことで汚れが十分落ちるという調査結果があります。長いですが、今のうちから身につけましょう。

☆おうちの方からのコメント

- 自分から帽子をかぶってお茶を持って外に出かけて行くのは良いことだと思います！！
- 休みの日のゲームやテレビの時間が多いので気をつけましょう。
- 心の天気が毎日○でいいね。
- 昼間眠くならないように、気をつけたいです。