

ほけんだより 8月

H28. 8. 28 和気小学校 ほけんしつ No.7

げんき がっき 元気いっぱい 2学期スタート!

夏休みは、楽しい思い出がいっぱいできましたか? 病気やけがもなく元気に過ごせましたか? まだ、8月ですが、今日から2学期が始まりました。学校生活のリズムに戻っていますか? 2学期は、運動会や学習発表会、修学旅行や閑谷研修などたくさんの行事があります。体や心の調子を崩すと楽しい行事にも参加できなくなることもあります。調子を崩さない方法は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。この3つの言葉を忘れず、規則正しい生活をしていきましょう。そして、学校生活の中では、「嫌だな」「おもしろくないな」と思うこともあるかもしれませんが、でも、1日の中で「楽しいな」「おもしろかったな」と思う時が必ずあります。自分の気持ちをプラスに切り替えて、楽しい2学期にしていきたいと思います。

てんけん 点検してみよう!

できていたら○をつけてみましょう。

- ☆ きょう、はやね・はやおきができた。()
- ☆ きょう、赤・黄・緑のバランスのよい朝ごはんを食べた。()
- ☆ きょう、朝のはみがきができた。()
- ☆ きょう、手足のつめが短かった。()
- ☆ きょう、ハンカチ・ティッシュを持ってきた。()
- ☆ 学校に持ってきた、歯ブラシは毛先が広がっていない。()
- ☆ 熱中症予防のため、お茶をしっかりと持ってきた。()
- ☆ 久しぶりに、友だちや先生に会って気持ちのよいあいさつができた。()

いくつ○がついたかな? ふだん何気なくやっていることですが、夏休みモードで忘れていた人もいたかもしれませんね。



☆☆☆2学期もすこやかチェック!!☆☆☆

1学期に毎週水曜日に行っていた、「すこやかチェック」を2学期も行います。2学期のスタートは、9月6日(水)からです。2学期は、日本一周をめざしましょう! 「あさごはん」「あさのはみがき」「ハンカチ」「ティッシュ」「つめきり」の5つのことをチェックします。スタートが大切ですよ!!



子育てつづきコーナー

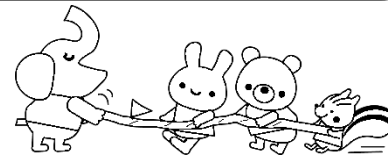
寮生活の息子(高1)が夏休み自宅に帰ってきました。長い夏休みに社会体験ということで福祉事業施設へボランティアに行くことになりました。そのボランティア先へ送って行く車の中で、「お母さんティッシュ持ってない。あ〜ハンカチも忘れて!」と慌てる息子。車に置いている箱ティッシュをリュックに押し込め、私のピンクのかわいいハンカチを持って行きました。高校生にもなって今更と思いつつ、小さい頃から習慣が身につけていればと…。まだまだ、小学生のみなさんは、間に合いますよ。学校やお出かけの時は、ハンカチ・ティッシュを忘れずに!! 良い習慣は、小さいうちに身につけましょう。

うんどうかい れんしゅう

運動会の練習がはじまります!

(おうちの方へ)

- ・運動量が多くなります。毎日のお茶の準備をお願いします。
- ・朝ごはんでは塩分が摂れるように、みそ汁や塩おにぎりをお勧めします。
- ・夜は、一日の疲れが取れるように、早めに寝るよう声をかけてください。



あせふきタオルをもってきましょう。けがもしやすくなります。ティッシュもわすれずに!!



8・9月の保健行事など

8月28日(月)~9月3日(日) SRK(生活リズム)がんばり週間

はやね・はやおき・朝ごはんでは生活リズムを整えていきましょう。

身体測定 8月28日(月) 5・6年 8月29日(火) 1・2・3年

9月6日(水) 4年 半そで・半ズボンの体操服 手・足のつめきり