



代田小学校

2022.10.28

保健室

11月にはいろいろな記念日があります

11月1日は「いい姿勢の日」。正しい姿勢で勉強すると集中力がアップするよ。家でゲーム・スマホを使うときの姿勢にも気をつけようね。

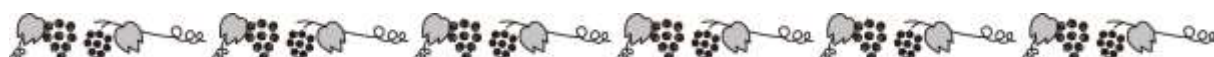
11月8日は「いい歯の日」。9月の歯科健診のあと、歯医者さんにはいきましたか？むし歯や歯並びに問題がなかった子も、定期健診を受けることができるといいですね。

11月9日は「いい空気の日」。寒くなっていますが、家でも学校でも換気を忘れずにしましょうね。

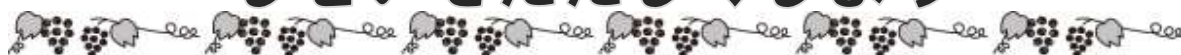


11月10日は「いいトイレの日」。みんなが気持ちよく使うためにできることは？

11月12日は「皮ふの日」。ちょうどこの季節、秋から冬にかけて空気が乾燥して、あかぎれやしもやけなどになりやすくなります。健康な肌を保つためには、ぬるめのお風呂にゆっくり入るのも効果的ですよ😊



11月のほけんもくひょう しせいをたたくしよう



こんなしせいになっていませんか？

せなかがまるい

せもたれによりかかっている

あしをくむ

ひじをつく

ほおづえ

こしがそって
いる

あしがぶらぶら



こんなしせいは、肩や腰の痛み、集中力の低下などを起こしてしまいます(´；ω；`)
おとなになってからよいしせいに変えようとおもっても、なかなかできません。今のうちにいつもよいしせいをとれるように意識しましょう！

つづけよう かんせんしょうだいさく



手をあらう



うがいをする



ひとごみをさける



よぶかししない



バランスよくたべる



かるいうんどう

おうちの方へ

2学期も元気っ子週間を行います。期間は10月31日(月)～11月4日(金)です。1学期のときと同様に、1～3年生は家庭で保護者の方と取り組みます。下のカードを配付しますので、1日の終わりにカードにその日の生活について記入をお願いします。11月4日(金)には合計ポイントとお子さんの振り返り、保護者の方のコメントを記入してください。4～6年生もお子さんが振り返りを記入後、家に持ち帰りますので、保護者の方からもコメントをいただきたいです。11月8日(火)までに学校へ提出してください。



元気っ子週間をありがとう
(1週間頑張ったこと、できたこと、これからの目標などについて、これらががんばってほしいことなど)

おうちの方から (2年生の1週間のお返事シートを貼る)

親の先生サイン 保護者の先生サイン

お忙しい中ではありますが、
 代田っ子の健康的な生活のため、ご協力をお願いいたします。



お子さんの家庭での様子、はげましの言葉を記入していただけるとありがたいです。

ねた時刻、おきた時刻の記入、メディア2時間まで、朝ごはん・歯みがき・朝の調子に○をつけてください。
 最終日には1日1ポイントで合計何ポイントになったかを書いてください。

元気っ子週間 (1～6年) **元気っ子ポイントカード** 日付: _____

代田っ子のミッションを達成せよ！1日1ポイントをためて、元気っ子に変わろう。10月31日(月)～11月4日(金)のあいだ、1日の終わりに記入しよう。11月4日(金)に合計ポイント、おのりの振り返りを記入してね。おうちの大人にコメントを書いてもらい、11月7日(日)までに提出しよう。おうちの大人といっしょに楽しもうね。

代田っ子のミッション

- 1 「おやあ」：午前中にやる
- 2 「おやあ」：午後中にやる
- 3 メディア2時間までにする
- 4 「あさごはん」：毎日食べよう
- 5 「歯みがき」：毎日4回にやろう → 全部できたら星をつけてもらえるよ

	日	10/31 (月)	11/1 (火)	11/2 (水)	11/3 (木)	11/4 (金)	合計、おのりの振り返りを書いておきなさい。1日1ポイントをためてね。
1 おやあ、ねた時間	○	○	○	○	○	○	達成率 _____ 達成日 _____
2 おやあ、おきた時間	○	○	○	○	○	○	達成率 _____ 達成日 _____
3 メディア2時間まで	○						達成率 _____ 達成日 _____
4 あさごはんを毎日	○						達成率 _____ 達成日 _____
5 歯と歯ぐきを毎日							達成率 _____ 達成日 _____
6 朝の調子おのりで							達成率 _____ 達成日 _____