ほけんだより

No. 9　令和5年9月15日
出雲崎小学校　保健室

第2回　ハッピーライフウィークの取組について

２学期が始まり、３週間が経とうとしています。残暑が続き、疲れも出てくる頃で、体調を崩しやすい時期です。早寝、早起き、朝ごはんで生活のリズムを整え、体調管理をしましょう。第２回目のハッピーライフウィークを９月２０日（水）～２６日（火）の期間で実施します。

カードの書き方

中面

9月

なまえ

９月のめあて

取組の前に自分のめあてを記入しましょう。

例）全部〇になるようにがんばる。
毎日朝ごはんを食べる。　　など

日 / 項目	９月						
	２０ 水	２１ 木	２２ 金	２３ 土	２４ 日	２５ 月	２６ 火
①自分で起きることができた							
②朝ごはんを食べた							
③家庭学習をした(学年×１０分)							
④我が家のメディアルールを守ることができた（表紙に書いてある自分の目標）							
↑メディアとは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどのことです。 ↑学校では、寝る時刻の目標を１・２年生９時、３・４年生９時３０分、５・６年生１０時としています。これよりも早く寝るという人は、これからも早く寝るようにしてくださいね。							
ねた時刻を書こう！	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
メディアを利用した時間を書こう！	分	分	分	分	分	分	分
先生のサイン							

①～⑤の項目について、できたら〇、できなかったら×をつけます。

ねた時刻を記入しましょう。

自分の感想と反省

第２回目を取り組んでみての感想や反省を記入します。
１回目と比べてみての感想や反省を書くことができると良いですね。

おうちの方から
６月と比較して、いかがでしたでしょうか。
取組を終えた上での、お子さんの「良い変化」を簡単にご記入ください。

保護者の方へ
取組中のお子さんの様子や、変化についてご記入ください。

自己紹介

９月１２日から保健室で勤務しています。_____です。
みなさんが元気で健康に過ごすことができるようにサポートしていきます。出雲崎小学校のことをたくさん教えてください。
よろしくお願いします。