

ハ町小ほけんだより ～生活チェック特別号～

あしたもははは

令和5年5月11日(木)
八町小学校
保健室

5月15日(月)～5月19日(金)は、今年度最初の生活チェックです。昨年度3月の振り返りには、八町小のみなさんが生活チェックでがんばりたいことをたくさん書いてくれました。

その中でも特に多かった「朝うんち」「運動」「早ね」について、今回は目標達成のこつをこっそり伝授します。



朝うんちをがんばりたいです！毎朝、うんちを出すこつはありますか？

～朝うんちを出すこつ～

◆その1…朝起きたら、コップ1杯の水を飲む！

⇒起きたばかりでおなかも眠たそう…水を飲んで胃腸を起こそう！



◆その2…毎日同じ時間にトイレに行く！

⇒続けていると、体がトイレに行く時間を覚えるよ！



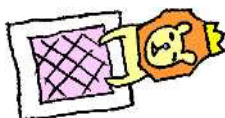
◆その3…バナナやヨーグルトなど、胃腸によいものを食べる！

⇒食物繊維が多い食べ物は、胃腸の働きを助けてくれるよ！



雨の日や、いそがしい日は運動ができません。どうしたらいいですか？

雨の日は、家の中でラジオ体操をしたり、腹筋をしたり…家の中でできる運動をしましょう！
家の中でもできるおすすめ運動があれば、ぜひ教えてくださいね！



習いごとがある日は、なかなか早ねができません。

習いごとがあって、家に帰る時刻がふだんより遅いと、学年の就寝目標時刻までねることができないという意見をいただきました。習いごとがない日は学年の就寝目標時刻までにねるようにして、習いごとがある日は、おうちの人と一緒に「〇〇時までねよう」と決めてください。おうちの人と一緒に決めた時間までにねることができれば、〇にしてもOKです！

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

5月15日(月)～5月19日(金)は第1回生活チェック!

今年1回目の『生活チェック』がはじまります。「あしたもははは」は、できていますか?生活チェックで健康な体を作るため、基本的な生活習慣の「朝うち・食事・体力(運動)・早寝・早起き・歯みがき」ができていますか点検を行います。

<準備> : 学校で行うこと

- ① 表紙に『学年』『クラス』『名簿番号』『名前』を書く。
- ② 『生活チェックカード』の所に好きな色をぬる。
- ③ ★「5月の生活リズム点検表」の所に「学年」「名前」を書く。



書き忘れる子が多いよ!
しっかり目標を決めよう!

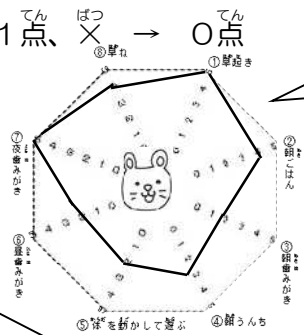
<生活チェック開始> : 家でやること

☆よく読んで、真剣に取り組もう!

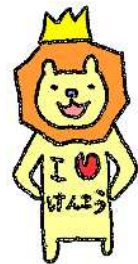
- ① 5・6年生は、「生活チェックの目標」を書く。
3・4年生は、特にがんばりたい項目の()の中に『○』を書く。
- ② 月曜日から自分の生活をチェックし、できたら『○』、できなかったら『×』をつける。
 - ・「⑥運動をする」は、習い事で運動をしたり雨の日は家で体操や筋トレをしたりすれば『○』。
 - ・テレビやゲーム、スマホなどのメディアを見た時間の長さを書く。(例: 120分、40分 など)
 - ・☆は『元気』なら『◎』、『まあまあ』なら『△』、『良くない』なら『×』を書く。
- ③ 5日間すべて終わったら点数を出す。 ○ → 1点、 × → 0点
- ④ 点数のところに印をつけ、線でむすび、ライオンを完成させる。
- ⑤ 自分の5日間の生活をふりかえり、反省を書く。
- ⑥ おうちの人にコメントを書いてもらう。

1. 7月生活リズム点検表 (高学年用) 年 番 名前

生活チェックの目標	朝自分でサラダを食べるようにする					点数の合計に0をつけよう
月 日 ~ 月 日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	



じょうぎを使ってきれいに線を書こう!



おうちの人と一緒に1週間の生活をふりかえってみましょう!

たとえば…
「あさうちがでないので、あさコップ1ばい水を飲む」など具体的に書けるとよいですね!



5月15日(月)～19日(金)に、第1回生活チェックを行います。最終日の19日(金)には、内容や合計点などを確認していただきながら、「おうちの人から」の欄にお子さんへの声かけ等をご記入ください。励ましの言葉などご協力をよろしくお願いいたします。

★生活チェック用紙は、23日(火)に担任に提出してください。

※ご家庭の事情に合わせて、無理のない範囲でご協力をお願いします。