



令和3年5月7日 磯辺小 保健室

生活点検 すこやかチェックがはじまります・・・

4月から1か月が過ぎました。学校生活にも慣れてきたころだと思います。まだまだ、新型コロナウイルス感染症は収まる気配がありません。新型コロナウイルスへの対策は「感染経路」「感染経路」を断つこと、「抵抗力」を高めることです。そのためには、「手洗い」「マスクの着用」そして、睡眠・運動・栄養バランスのよい食事に心がけて、どんな病気にも打ち勝つ丈夫な体づくりをしましょう。

すこやかチェックは、5月、9月、1月の年3回を予定しています。チェックをとおして、毎日の生活の振り返りをしましょう。できていないところは、できるように頑張ってください。

おうちのひとと いっしょに
チェックしてみよう、(o^o)



すこやかチェックカード (5がつ) 1・2ねんせい

ねん くみ ばん なまえ

もくひょう 「 」

はい(O) いいえ(△) でかいてね!	5/10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	Oのかず
① あさ、6じ30ぶん までにおきた?								こ
② あさごはんを バランスよくたべた? (したの「え」をみて、たべた「いろ」にOをつけてね。)	あか・き・みどり	あか・き・みどり	あか・き・みどり	あか・き・みどり	あか・き・みどり	あか・き・みどり	あか・き・みどり	
(あか)(き)(みどり)3つそろったらOをつけよう!								こ
③ よる、9じまでにねた? (つぎのひに、かいてね。)								こ
④ きょう、「うんち」がでた? (「あさ・よる」どちらかにOがあれば「Oひとつ」でかぞえる。)	あさ・よる	あさ・よる	あさ・よる	あさ・よる	あさ・よる	あさ・よる	あさ・よる	こ
⑤ きょういちにち、「ゲーム」「スマホ」「テレビ」のじかんが、「2じかん」よりすくなかった。								こ 計 こ

1しゅうかんのけっか (①②③④⑤のOのかずが)
 ・26こよりおおい……◎
 ・13～25こ …… ○
 ・12こよりすくない……△

よくできたとおもうことをかいてみよう。 おうちのひとから

【質問】おうちのひと「メディアルール」を作っていますか?
 ※メディア…ゲーム(通信のできるものもふくむ)、スマホ、テレビなど

担任の先生の印

()作って守っている ()作って守っていない
 ()作ったが、あまり守れていない ()作ったが、ほとんど守れていない
 ()作っていない

【すこやかチェックのやり方】

【提出日】5月17日(月) 担任に提出する。

目標は、①～⑤の中でがんばっていないことを考えて書く。

- 朝、6時30分までに起きられたら「O」
- 朝ごはんを食った「色」に「O」をつける。
→「赤」「黄」「緑」の3つに「O」がついたら、その下に「O」をつける。
- 夜、9時までにねたら「O」(3、4年生は「9時30分」5、6年生は「10時」)
- 昨日の朝、うんちが出たら「あさ」に「O」、夜なら「よる」に「O」をつける。
朝と夜、どちらかに「O」がついたらカウントする。毎日、うんちがでたら「Oのかず」は「7」になる。
- 「ゲーム」「スマホ」「テレビ」の時間が、合計で2時間より少なかったら「O」をつける。

「おうちのひとからのことば」「ふりかえり」を忘れずに書きましょう。

「すこやかチェック」でつかいます...

よく見えるところにはっておきましょう！

- 赤色（あかいろ） おもに血や肉となり、体をつくるもとになる
- 黄色（きいろ） おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる
- 緑色（みどりいろ） おもに体の調子をととのえ、病気になりにくくなる

アメ、ジャムは「さとう」が多いから、「黄」のなかまだよ。

わかめ、ひじき、のり「海藻」は「赤」のなかまだよ。

きいろ
黄色

あかいろ
赤色



「えだまめ」は「緑」のなかまだよ。

みどりいろ
緑色

「大豆(だいず)」は「赤」のなかまだよ。