



ほけんだより

No.10

令和3年9月3日 磯辺小 保健室

生活点検 **すこやかチェックの2回目が始まります・・・**

9月がスタートしました。まだまだ、夏休み気分の人はいませんか？ 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「感染源」「感染経路」を断つこと、「抵抗力」を高めることです。「手洗い」「マスクの着用」「換気」そして、睡眠・運動・栄養バランスのよい食事に心がけて、新型コロナウイルスに感染しないように、自分の体は自分で守ることを考えて行動してください。

9月のすこやかチェックは、5月に一番できていなかった「メディア1日2時間以内」だけでなく、自分で決めたメディアルールを目標にしてがんばってみてください。

つぎのチェックのときに「のりづけ」をする

メディアルールをきめて、
もくひょうにかこう！
うらのもくひょうをさんこう
にしてもいいよ！



すこやかチェックカード (9がつ)

1・2ねんせい

ねん くみ ばん なまえ

はい(○) いいえ(△) でかいてね!	9/6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	○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○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○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○があれば「○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○のかずが)

・26こよりおおい……◎

・13～25こ …… ○

・12こよりすくない……△

もくひょうのほんせいをしよう。

毎日できた() 4日以上できた() できなかった()

【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

() 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

担任の先生の印

一年生・二年生は、お家の方と一緒にやります。

1・2年生はお家の方とやります。

【すこやかチェックのやり方】

【提出日】9月13日(月) 担任に提出する。

目標は、メディアルールでもうちょっとがんばればできそうな目標を考えて書く。裏面を見て参考にしな。

- 朝、6時30分までに起きられたら「○」
- 朝ごはん食べた「色」に「○」をつける。
→ 「赤」「黄」「緑」の3つに「○」がついたら、その下に「○」をつける。
- 夜、9時までにねたら「○」(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「○」、夜なら「よる」に「○」をつける。
朝と夜、どちらかに「○」がついたらカウントする。毎日、うんちがでたら「○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「○」をつける。

「おうちのひとからのことば」「もくひょうの反省」を忘れずに書きましよう。