



つつじが丘小学校保健室
令和5年5月25日
No. 5

とうぶ おこな 東部ヘルスプロジェクトを行います

1年に3回(5・9・1月)、4校(東部中学校、岩西小学校、飯村小学校、つつじが丘小学校)がそろって生活点検を行います。「東部ヘルスプロジェクト」には、東部中校区の小中学生が、今よりもっと健康になってほしいという、地域と学校の思いがこめられています。

つつじが丘小は「すこやかしらべ」という名前で、早寝、早起き、朝ごはん、朝夜の歯みがきのチェックをしていきます。

第1回は来週の月曜日からスタートです。どの項目も、毎日元気に過ごすために大切なことばかり。家族みんなで元気な毎日を手に入れましょう！

とうぶ ねんかん けいかく 東部ヘルスプロジェクト1年間の計画

第1回	第2回	第3回
5/29(月)~6/2(金)	9/5(火)~9/11(月)	1/11(木)~1/17(水)
★水泳が始まっていきます！ 規則正しい生活を送り、元気に過ごせるようにしよう！	★夏休み明けです。すこやかしらべで、学校の生活リズムを取りもどしましょう！	★冬休み明けです。かぜをひかずに健康に過ごせるように生活習慣を整えましょう！

すこやかしらべの目標を決めよう！

すこやかしらべの項目は早寝、早起き、朝ごはん、朝、夜の歯みがきです。一週間、特にがんばりたい目標をおうちの人と相談して決めましょう！

目標の文章に○をつけよう！ この紙はいつか、目につく場所においてね。

5日間「早寝」をがんばります！
毎日 〇 に寝るために、宿題や明日の準備を早くおわらせるよ

5日間「早起き」をがんばります！
毎日 〇 におきて、おうちの人にあいさつをするよ

5日間「朝ごはん」をがんばります！
毎日朝ごはんをよくかんで、飲み物も飲んで、元気に登校するよ

5日間「歯みがき」をがんばります！
朝と夜に3分以上時間をかけて、全ての歯をきれいにブラシでみがくよ