

# ほけんだより



あさひがおかしょう ほけんしつ  
旭丘小 保健室

過ごしやすい季節になってきました。スポーツ、読書、勉強にじっくり取り組むのによい時期です。  
朝夕と昼間の温度差が大きいため、体調をくずしやすい季節でもあります。気候に合わせて、上着で体温調節できるといいですね。

10月の保健目標

目を大切にしよう

スマホやタブレットを見過ぎると目が悪くなってしまいます。時間を決めて使いましょう。



## 生活リズムチェックがはじまるよ！



規則正しい生活を送れているかどうかをシャキガオカードで7日間チェックします。おうちの人と協力して、元気に過ごせるようにしましょう。

### シャキガオカード(生活リズムチェック表)

① おきる時間とねる時間をおうちの人と決めましょう。

② 7日間、生活リズムチェック表(水)です。さいごに合計の点数を計算して書きましょう。

|             | 点数の書き方                                     | れい   | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) | 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) |
|-------------|--------------------------------------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| きのうねた時間     | 目ひょうをまもれた…2点                               | 2    |        |        |        |        |        |        |        |
|             | 目ひょうをまもれなかった…0点<br>( : )ねた時間を書く            | 9:00 | :      | :      | :      | :      | :      | :      | :      |
| おきた時間       | 目ひょうをまもれた…2点                               | 0    |        |        |        |        |        |        |        |
|             | 目ひょうをまもれなかった…0点<br>( : )おきた時間を書く           | 6:35 | :      | :      | :      | :      | :      | :      | :      |
| 朝ごはん        | たべた…2点<br>たべなかった…0点                        | 2    |        |        |        |        |        |        |        |
| うんち         | あさ、でた…2点<br>あさでないが、でた…1点<br>でなかった…0点       | 0    |        |        |        |        |        |        |        |
| はみがき        | あさ、よるみがいた…2点<br>よるみがいた…1点<br>みがいていない…0点    | 1    |        |        |        |        |        |        |        |
| りつよう        | いしきできた…2点<br>まあまあいしきできた…1点<br>いしきできなかった…0点 | 2    |        |        |        |        |        |        |        |
| 今日のシャキガオカード | とっても元気…2点                                  | 2    |        |        |        |        |        |        |        |
|             | ふつう…1点<br>元気がない…0点                         |      |        |        |        |        |        |        |        |
| 今日の合計点      |                                            | 10   |        |        |        |        |        |        |        |

とくにごがんばりたいことを決めて、いしきして取り組んでみよう！

☆自分の生活をふりかえり、最後の日に反省を書きましょう！

☆おうちの人からのメッセージまたはサイン

おうちの方へ 生活リズムをふり返ることができるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。

# りつよう 立腰をいしきしよう!

りつよう  
立腰とは…

こしのほねを立てるイメージで  
よいしせいを保つこと

よいしせいでいると

- ★ 勉強に集中できる
- ★ おなかの調子がよくなる
- ★ 体がきたえられる

- ① おしりをうしろにひく。
- ② 足のうらをゆかにつける。
- ③ こしのほねを前に出す。
- ④ おへその下に力を入れる。
- ⑤ あごをひき、むねをはる。
- ⑥ かたの力をぬく。



つついしせいが悪くなってしまう人も多いです。今、みなさんの体は成長して  
いるときです。悪いしせいでいると、よくない形にくせがついてしまいます。よいし  
せいはみんなを元気にしてくれます。授業中、しせいがくずれてきたなと思ったら、  
自分でいしきして、立腰してみましよう。



## たいせつな目はたくさんものにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目  
に入らないように、ここでとめる  
んだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとん  
できたときなどに、パッととして目を  
まもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、  
ほこりが入るのを  
ふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなには  
まぶたがないんだよ



まばたき

まぶたはいつもパチパチととして  
なみだが目の全体にゆきわたる  
ようにしているんだよ!

なみだ

ないていないときも、いつもなみ  
だは目の表面をながれているよ!  
目がかわかないように、目にえい  
ようをおくるんだよ!

