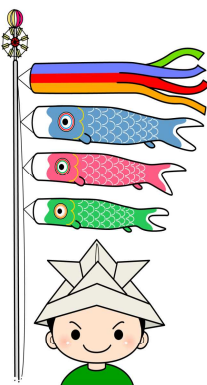


# 保健だより

平成29年度 5月号  
蟹江町立舟入小学校

## 今月のめあて 体を清潔にしよう!

新緑があざやかで、過ごしやすい季節になりました。新しい年度になって1か月がたちました。この時期に、つかれが出る人もいます。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。



## 清潔の習慣をあたりまえにしよう!

- ★ ハンカチ・はな紙は持っていますか?
- ★ 食後の歯みがきをしていますか?
- ★ つめはきれいですか?
- ★ トイレの後、食事の前に手を洗っていますか?
- ★ お風呂できれいに体を洗っていますか?
- ★ 下着は着ていますか?

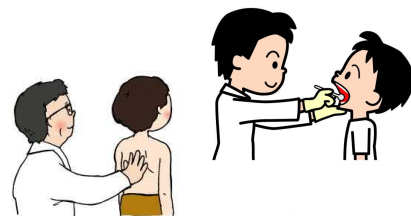


## 毎週、火曜日に清潔検査をしています!

各クラスで、ハンカチ・はな紙・つめをチェックしています。ハンカチやはな紙は、毎日持ってくるようにしましょう。忘れなかった人は、学期ごとに表彰をします。

## 5月も健康診断が続きます!

- 5/16 (火) 尿二次検査
- 5/23 (火) 内科検診
- 5/25 (木) 歯科検診



健康診断で、「お知らせ」をもらった人は、おうちの人に「お知らせ」を見せて、早めにかかりつけのお医者さんに診てもらいましょう。早めにちりょうをスタートすれば、時間もかからず、軽いうちになおすことにつながります。検査・診察の結果やちりょうの様子を学校に連絡することも忘れないようにしましょう。



## 生活リズム週間 5月8日(月)~12日(金)

5月・夏休み後半・9月・1月に「生活リズムカード」に取り組みます。自分の生活をふりかえてみましょう。

昨年度のみなさんの様子



- 朝ごはんを食べて登校できる。
- 夜の歯みがきはできる。



- ▲ 寝る時刻がおそい。
- ▲ テレビを見る時間が長い。

## 舟入小のめあて

- ★ 寝る時刻
  - 1・2年生は、午後9時
  - 3・4年生は、午後9時30分
  - 5・6年生は、午後10時
- ★ 起きる時刻 午前6時30分
- ★ 朝ごはんを食べて登校。朝ごはんにやさいを食べよう。
- ★ 朝、うんちがでるように努力しよう。
- ★ 食べたら、歯みがき。
- ★ 一日にテレビは、1時間以内。
- ★ 宿題学習 10分×学年 以上
- ★ 読書をする。
- ★ 生活リズム週間中は、ノーゲームにチャレンジしよう!



## < 保護者の方へ >

生活リズム週間では、「生活リズムカード」により、生活の見直しをします。1・2年生は、家庭において行います。ご協力をお願いいたします。3年生以上は、実施後、カードを家庭へ持ち帰りますので、見ていただいて、ことば添えをお願いいたします。

	1時間以下	2時間以下	3時間以下	3時間以上
H24.5	31.4%	32.9%	5.7%	30.0%
H26.12	36.0%	34.7%	18.7%	10.7%
H27.4	40.8%	31.0%	18.3%	9.9%
H28.3	19.7%	45.1%	16.9%	18.3%

