

# \* ほけんだより \*

令和2年5月  
蟹江町立舟入小学校  
ほけんしつ

風薫る5月。緑を深めていく若葉や色鮮やかな草花を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。風や日差し、自然の香りをいっぱい感じて、心地よく過ごすのもいいですね。学校再開が待ち遠しいですが、休校中の今も、充実させていきましょう。

## せいけつ 清潔チェック



舟入小学校では、1週間に1回点検します。

- ☆ ハンカチ・ティッシュをポケットに入れているか。
- ☆ 爪は短く整えているか。



いつもポケットに  
きれいなハンカチを



©少年写真新聞社 2020

- 清潔を保つことのほか、感染症予防にもつながります。
- きちんとできた人には、3月に賞状を渡します。
- おうちでも、手を洗ったあとは、自分専用のタオルやハンカチでふきましょう。
- ティッシュで鼻水をふいたら、フタつきのゴミ箱へ捨てて手を洗いましょう。



## せいかつ 生活リズムカード(自分でチャレンジ)



みなさんは、臨時休業中の今、どんな生活を送っていますか？  
毎日の生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。自分で、生活リズムカードができそうな1週間を決めて、やってみましょう。今回は提出しなくていいですが、希望者は後日、保健室でもチェックします。学校が再開されたら、見せにきてください。

### ★ 寝る時刻のめやす

- 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**

### ★ 起きる時刻のめやす **午前6時30分～午前7時**

- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう！野菜もあるといいね！
- ★ 食べたあとは、歯みがきをしよう！
- ★ 朝、うんちがでるとスッキリするよ！
- ★ 遊びでの、テレビ(動画)やゲームなどの時間は、**少なく**しよう！やらない日も作ろう！
- ★ 学習は計画的にやろう！よい姿勢でできるといいね！
- ★ 運動や読書をしよう！お手伝いも自分からすすんでやろう！



学校が再開されたら、**「生活リズムカード」**を配付し、望ましい生活習慣を身につけるための生活リズム週間に取り組みます。

カードの記入は、1・2年生は家庭で、3年生以上は学校で行います。

目標時刻の設定、実施後のコメント記入等、保護者の方のご協力をよろしくお願いいたします。



せい かつ

じぶん

# 生活リズムカード (自分でチャレンジ)

令和2年度

5月

めあて

※ 提出の必要はありません。

※ 希望者は、学校が再編されたらチェックします。また見せにきてください。

保護室 前野

年 番 名前

できたら○(◎)、できなかつたら、×(△)をつける。

最後に○(◎)の数を書く。

チェック項目 自分の目標時間	早起き		うんち	朝ごはん	学習時間	読書		運動		テレビ(録)		ゲーム		姿勢	お手伝い	はみがき 朝・昼・夜	早寝		1週間をふり返って 思ったことを書きましょう	
	時	分				時間	分	時間	分	時間	分	時間	分				時	分		
おうちのひとと きめよう!	◎ はやい ○ もくひようどおり × おそい		◎ あさでた ○ でた × でない	◎ やさいたべた ○ たべた × たべない	◎ たくさん ○ もくひようどおり △ すくない × しない	◎ たくさん ○ もくひようどおり △ すくない × しない	◎ みるい・やらない ○ もくひようどおり △ すくない × ながい	◎ みるい・やらない ○ もくひようどおり △ すくない × ながい	◎ とてもよい ○ よい × わるい	◎ 2つ以上 ○ 1つ × しない	◎ 3かい ○ 2かい △ 1かい × しない	◎ はやい ○ もくひようどおり × おそい	◎ はやい ○ もくひようどおり × おそい							
5月 日( )																				
日( )																				
日( )																				
日( )																				
日( )																				
○(◎)の数																				○(◎)は全部でいくつ? こ / 60こ