

ほけんだよい



平成26年9月11日

(NO. 7)

朝日小学校保健室

秋風が、心地よく感じられるようになりました。
子どもたちは朝日小学校での最後の運動会に向けて、頑張っています。
体調を崩しやすい季節ですので、健康に気をつけて生活してくださいね。



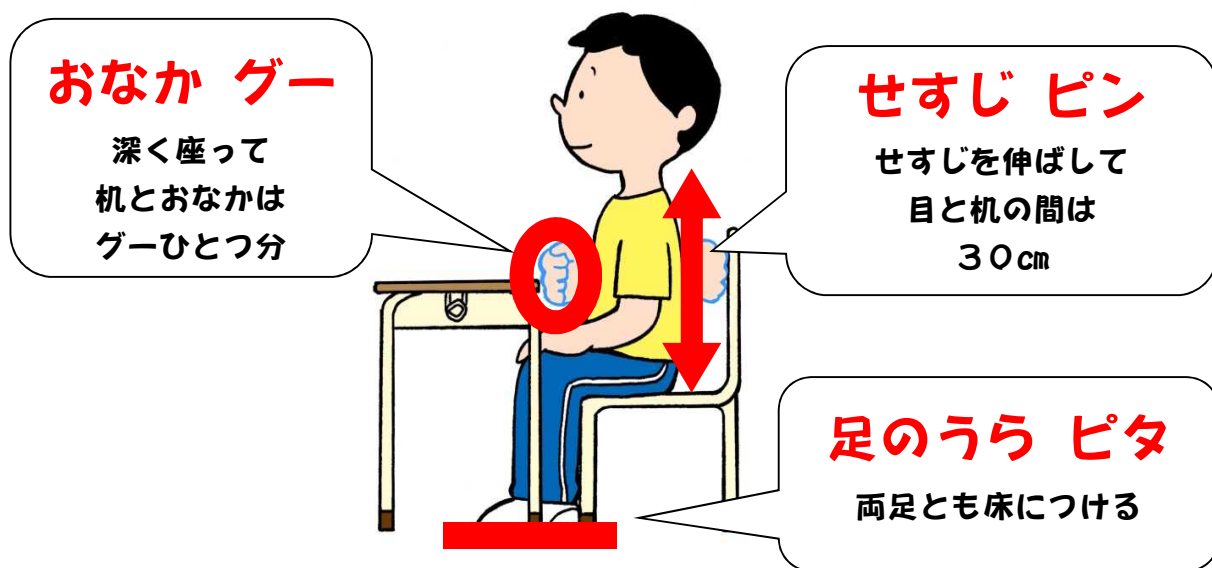
身体測定と保健指導をしました(1日)

どの子も身長が2~3cm伸びていました。体重の増加がそれほどでもなかったためか、ますますかっこよくなったように感じました。

身体測定の後、姿勢についての保健指導をしました。9月は今週(8日から)1週間が姿勢指導週間です。

森本中校区 みんなで取り組む 正しい姿勢

朝日小学校では、子どもたちの実態をふまえて、姿勢指導に取り組んできました。今年度より、森本中学校区の小中学校で一緒に取り組むことになりました。合い言葉は『グー・ピタ・ピン』で統一します。姿勢の良さは、これからも、授業中だけでなく、生活全般を通してよい姿勢を目指していきましょう。



健康のめあて(2学期)をつくりました



一人一人『夏休み健康のめあて』のふりかえりをして、2学期の健康のめあてを考えました。家庭用にも1枚持ち帰りましたので、どこかに掲示して、時々声をかけてあげてくださいね。

Tのけんこうのめあて

外から帰って来たら手をあらう。
(石けん30秒)

Dのけんこうのめあて

外から帰ったらうがいをする。
(のどのおくまで、しっかり)

Kのけんこうのめあて

9時30分にねる
6時30ぶんにおきる

Jのけんこうのめあて

まい朝歯をみがく。
(ごはんのあと、すぐにみがく)

Zのけんこうのめあて

テレビ、ゲームは1日一時間以内
(姿勢に気をつけながらする)

2学期の間にクリアできると
いいですね。