

ほけんだより 2月

No.27 丹波小学校 平成23年2月18日

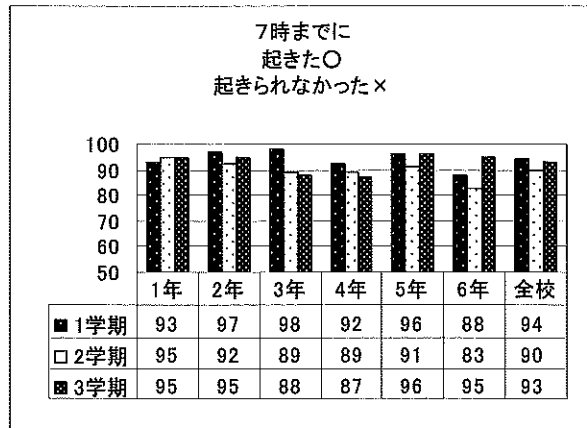
3学期 げんき貯金の結果

*** 1・2学期と比べてどうだったかな? ***

今年度最後のげんき貯金が終わりました。気合を入れてがんばった人と、前回より×が多かった人と差がありました。全体的に早寝・早起きが課題でした。

げんき貯金が終わったらだらけてしまう・・・といったことがないように規則正しい生活が送れるようにしましょうね。

「げんき貯金通帳」は返しますので、おうちの人と一緒に自分自身の年間の生活を振り返ってみましょう。



はやお 早起き
冬の寒さのせいでしょうか？夜寝るのが遅いからでしょうか？なかなかスッキリと起きられないようですね。脳や体のためには、早起きは大事ですよ。

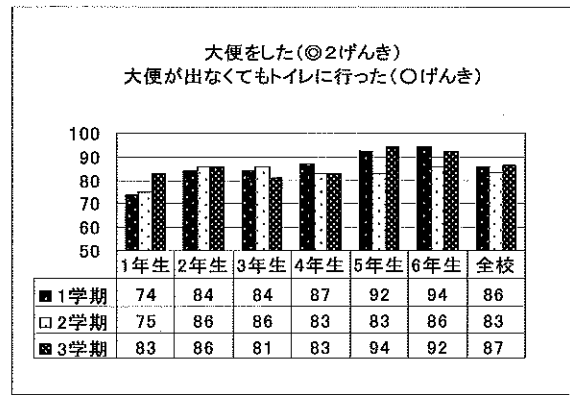
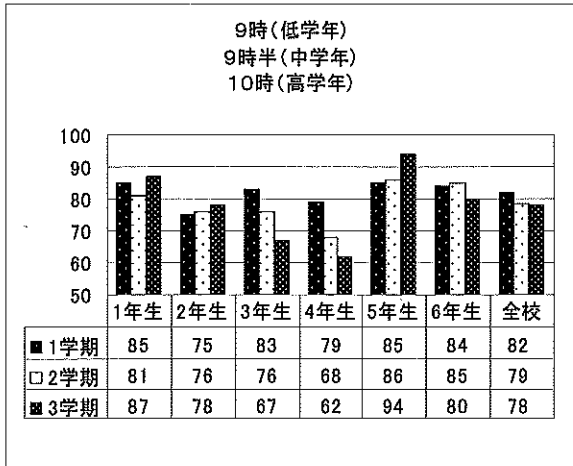
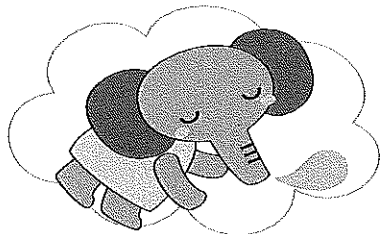


+++++

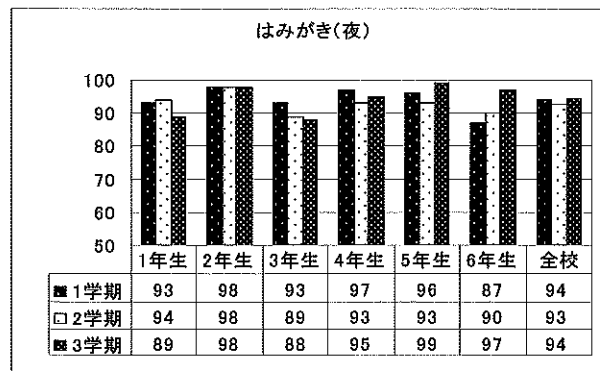
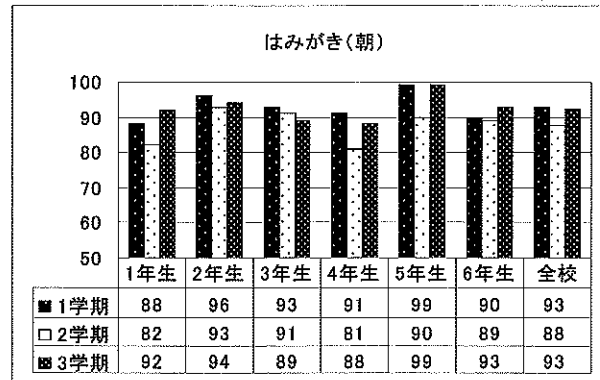
はやお 早寝

早寝もガクッとグラフが下がっています。決まった時間に布団に入れていますか？

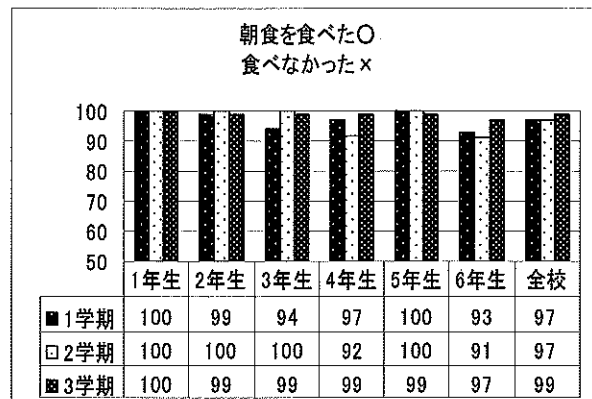
みんなは、今どんどん成長しているときです。成長ホルモンは、寝ているときに出るので、早寝は大事ですよ。



+++++



+++++

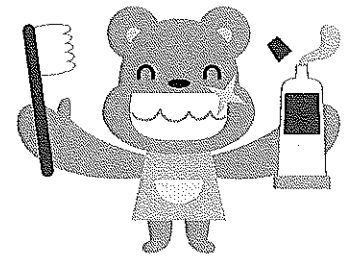


あさ はいべん 朝の排便
少しずつですが、朝トイレに行く習慣が付いてきているのではないのでしょうか？でも、朝時間に余裕がないとゆっくりトイレにも行けないので、そのためにはやっぱり早寝・早起きが大事になってきますね。



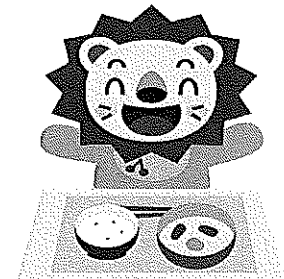
あさ よる 朝・夜のはみがき
はみがきについては、全体的に習慣付いてきています。給食の後にも、がんばってみがけているなあと感じています。朝は、時間に余裕を持って、ていねいに歯がみがけると、口の中もスッキリ気持ちよく学校に来られますね。

夜は、どの学年もみがけている人が多いです。しっかり歯をみがいて、夜はぐっすり眠りましょう。



+++++

あさ 朝ごはん
朝ごはんは、1日の元気の源です。丹波小学校のみんながしっかり食べて、1日元気いっぱい笑顔いっぱい過ごすことができれば、嬉しいですね。



【がんばったこと・なおそうと思うこと】

◇1年生◇

- ・全部○にできました。うんちが出てよかったです。
- ・9時までに寝たいです。

◇2年生◇

- ・大便をしっかり◎にするのをがんばりました。
- ・あまり夜のはみがきがきれいにできなかったです。毎日9時までに寝られてよかったです。

◇3年生◇

- ・9時半までに寝ることをがんばりました。
- ・毎日、トイレに行けるようにがんばりたいです。

◇4年生◇

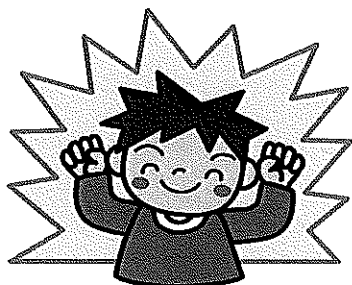
- ・早寝早起きがんばって、健康に過ごしたいです。大便がしっかり出て、スッキリでした。
- ・早寝をがんばりたいです。

◇5年生◇

- ・7時までに起きて、しっかり歯がみがけました。
- ・寝る時間を考えて行動したいです。

◇6年生◇

- ・朝ごはんがしっかり食べられたし、ていねいにはみがきもできました。
- ・土日は、早寝早起きが意識できなかったです。これからは、気を付けていきたいです。



【おうちの人からの一言】

- 1年生・・・言われなくても、自分から進んでできました。よくがんばりました。
- 2年生・・・げんき貯金を意識して、取り組んでいる姿は“さすがもうすぐ3年生”という感じでした。
- 3年生・・・毎日便が出るところはいいことです。1日が気持ち良く始まってよかったね。全体的によくがんばりました。
- 4年生・・・前回とは全く違い、自分から進んでがんばっていました。朝食も自分で用意をして食べていて、ビックリしています。とっても嬉しいげんき貯金通簡でした。
- 5年生・・・今回は、休みの日も自分で意識して早起きことができました。この調子で寒さに負けず、がんばってほしいです。よくがんばりました。
- 6年生・・・最後のげんき貯金になるのかなあ？よくがんばりました。朝ごはんもしっかり食べて、早寝早起きことができました。