

ほけんがよし 6月

No.9 丹波小学校 平成23年6月17日

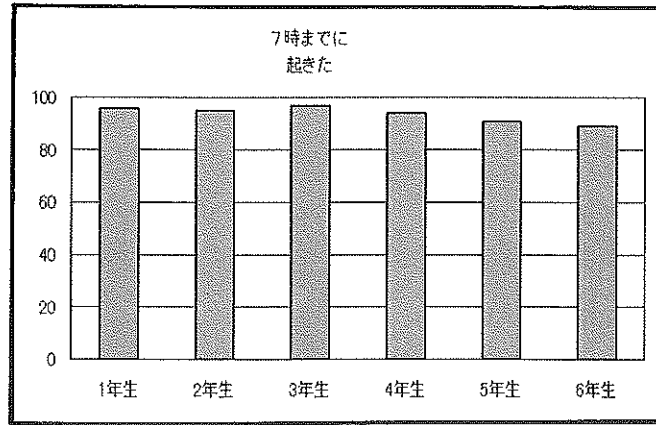
ちょきん げんき貯金どうだったかな？

5月16日(月)～22日(日)の1週間取り組んだ、げんき貯金の結果を報告します。

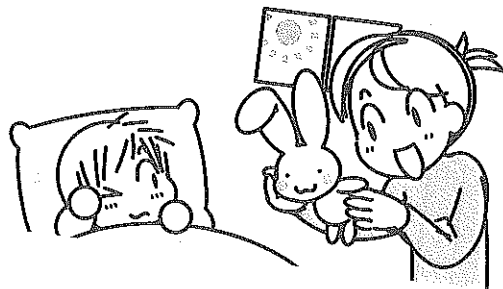
☆はやお 早起き☆

平日は、学校なのでほとんどの人が7時までに起きられていました。休日の早寝・早起きは要注意です。

早起きをして、朝の光を浴びて気持ちの良い1日をスタートさせてくださいね。



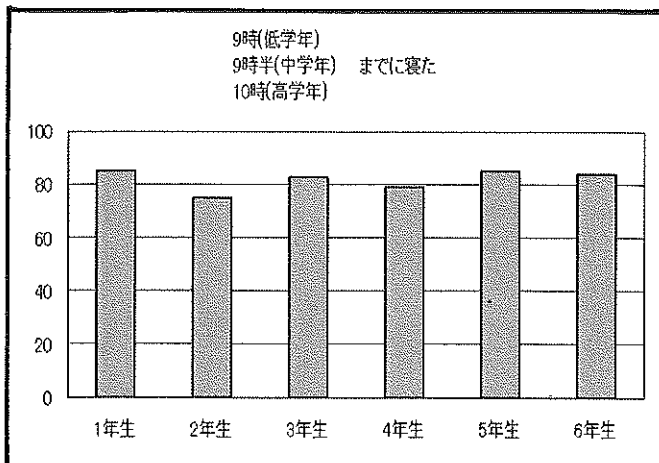
☆はやね 早寝☆



早寝は、げんき貯金の5つの項目の中で1番課題があります。なかなか決まった時間に布団に入ることができていないようです。

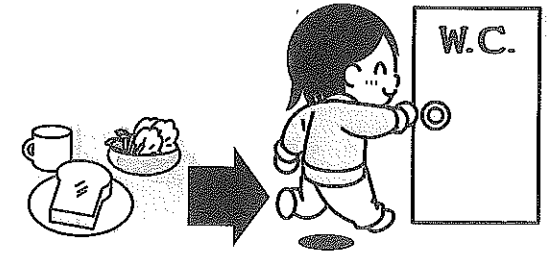
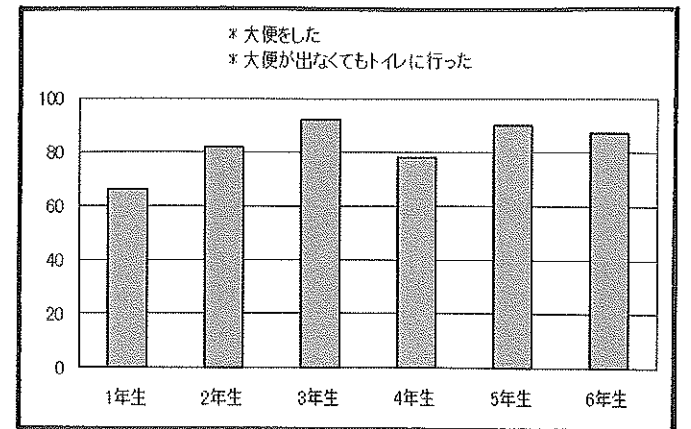
そこで、PTAの方とも協力をして、家庭教育委員会の取り組みとして、『早寝をしよう』キャンペーンを実施中です。学校から家に帰ってからの計画をお父さんやお母さんと相談をして十分な睡眠時間が取れるようにしましょう。

そして、キャンペーンが終わっても早寝時計を意識して生活ができるようにしましょう。

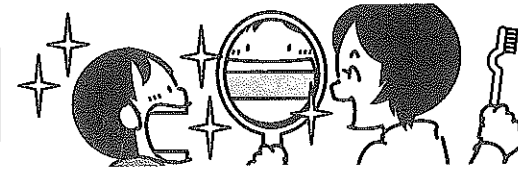


☆あさ はいべん 朝の排便☆

毎日排便ができている子は多かったですが、朝は出ていないという子が多いことも分かりました。朝排便がなくても、まずは、朝ごはんを食べたら、トイレに行く習慣を付けて下さい。だんだんトイレのリズムができてきて、便秘予防にもなります。

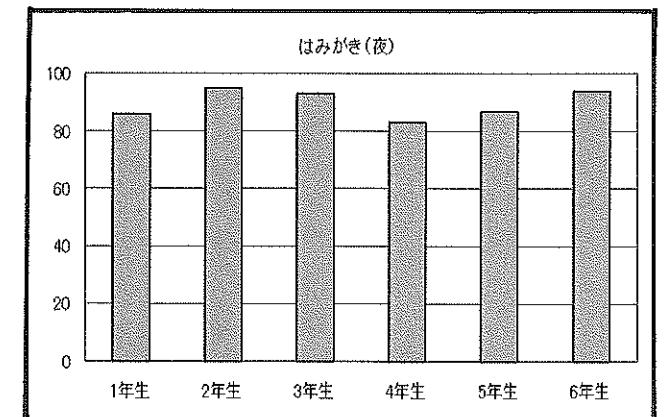
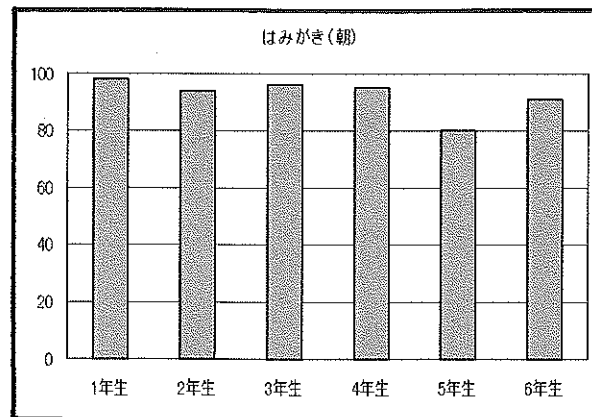


☆はみがき☆

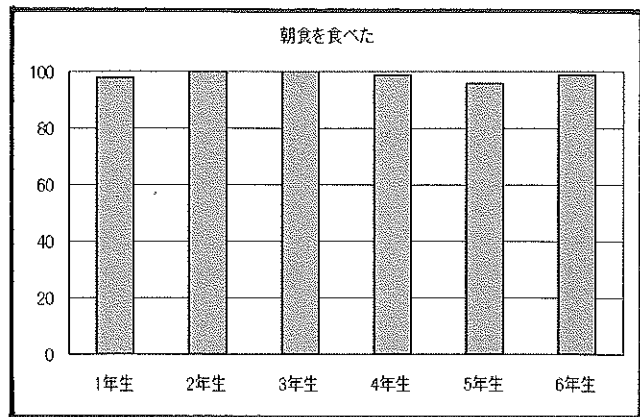


毎日のはみがきができている人が多かったです。しかし、6月上旬に行った歯科検診で、「はみがきがしっかりできていない。とくに前歯が磨けていない。」と梅田歯科さんがおっしゃっていました。

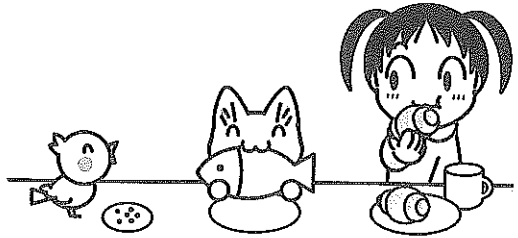
そこで、先週歯の指導の時に、カラーテスターをしました。歯と歯の間もそうですが、多くの方が、前歯が磨けていなくて、赤く染まっていました。(磨けていない所は、むし歯になっている人が多かったです。) すみずみまでしっかり磨けるように、今週1週間『はみがきカレンダー』の取り組みをしました。これからも、朝・昼・夜しっかりはみがきをしてほしいです。また、保護者の方には“仕上げみがき”をしていただき、お子様のお口の中をチェックしてあげてください。



あさ
☆朝ごはん☆



ほとんどの人が、毎日朝ごはんを食べて、元気いっぱい学校に来ていました。
来週からプール学習も始まります。全校が朝ごはんをしっかりと食べて、元気いっぱい、楽しくプール学習ができるようにしましょう。



かた ひとこと しょうかい
《おうちの方からの一言を紹介します。》

01年0

- ・いつもは、「寝る時間だよ。」と言われながらの就寝でしたが、げんき貯金が始まってからは、自分で時計を見て、「おやすみ。」と言って寝られるようになったので、げんき貯金が終わってもそのまま頑張っていました。
- ・げんき貯金のおかげで、しっかりできました。

02年0

- ・学校が休みの日でも、ちゃんと1人で起きられました。頑張ったね。寝る時間がもう少し早くなるといいね。
- ・げんき貯金が終わっても、朝のはみがきがていねいに行けるととってもステキだと思います。がんばれげんきっ子！

03年0

- ・平日は、とっても規則正しく過ごせました。土・日の早寝・早起きは、難しいですが、これからも引き続きがんばってほしいです。
- ・自分の目標が守れるようにがんばっていたと思います。

04年0

- ・早く寝ることをめあてにしていたのですが、半分も0がつかず、残念でした。たくさん睡眠をとることは成長にも良いので、これからも親子で努力していこうと思います。
- ・げんき貯金のおかげで規則的な生活が送れ、体も生活のリズムも落ち着いていいです！宿題や他のことも自分でできてとても助かります。

05年0

- ・平日の朝は、自覚ましをかけても起こしてありますが、それ以外は全て自主的に行動していました。頼もしくなったなと思います。
- ・早寝・早起きがなかなか守れず、声をかけてもできなかったのが残念でした。

06年0

- ・早寝・早起きと自分でがんばることができました。読書の時間がもう少しあればいいと思います。
- ・項目を気にかけながら、自分でしっかりと守れていました。今後も続けてほしいです。習い事のあ日はバタバタでしたが、頑張れました。

ちょきん お
げんき貯金を終えて。。。

今回げんき貯金の取り組みで、生活習慣を見直すよい機会となったのではないかと思います。おうちの人からの一言にも、意識して取り組んでいた様子がよくわかりました。ご協力ありがとうございました。
げんき貯金の取り組みは終わりましたが、規則正しい生活を心がけ、毎朝元気いっぱい、笑顔いっぱいに登校してほしいです。

ちょきん
☆げんき貯金のパーフェクト(49げんき)☆

にん
全校で15人

2年 : 4人	3年 : 3人	4年 : 1人
5年 : 1人	6年 : 6人	

おめでとう♪