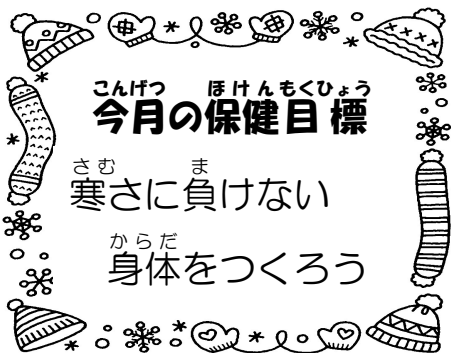


ほけん だより



12月号
八千代市立新木戸小学校
令和元年12月
*おうちのひとといっしょによみましょう



さむ いちたん きび おも
寒さが一段と厳しくなったなと思えば、あ
ま
つという間に 12月ですね。クリスマスにお
しょうがつ たの ふゆやす
正月と楽しみがたくさん冬休みがやって
きます。今のうちに体調を万全にして、元氣
いま たいちょう ばんせん げんき
に冬休みを迎えられるといいですね！
ふゆやす むか

3ステップで規則正しい生活のフロになろう！

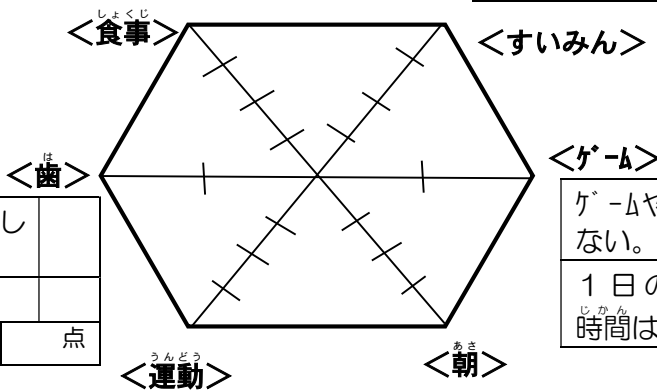
レベル1

じぶん せいかつしゅうかん ふ かえ
自分の生活習慣を振り返ってみよう！

それぞれの項目をチェックしてみよう。その結果をグラフに書き込んでみよう。
どんな形・大きさのグラフになったかな？

1日3食食べている。	
好き嫌いなく食べている。	
おかしを食べすぎしていない。	
バランスのよい食事を心がけている。	
	点

午後10時には寝ている。	
寝る時間と起きる時間は毎日決まっている。	
授業中眠くなることはない。	
休みの日も早寝早起きを心がけている。	
	点



歯みがきは1日2回以上している。	
よくかんで食べている。	
	点

ゲームや動画はあまり見ない。	
1日の動画やゲームの時間は決まっている。	
	点

休み時間は外で遊ぶ。	
帰宅後も外で遊ぶことが多い。	
習い事でよく体を動かしている。	
体育ではすすんで体を動かしている。	
	点

朝気持ちよく起きられる。	
朝ご飯を毎日食べている。	
毎朝うんちがでる。	
気温に合った洋服を選んでい	
る。	
	点

レベル2

クラスみんなでがんばるめあてを決めよう！

一人ひとりのグラフをもとにするか、クラスで話し合っはなて、寒さむさに負まけないからだからだ身体をつくるためのめあてを、クラスで一つ決きめてみましょう。

ねん
年

くみ
組のめあて★



例：「毎日朝まいにちあさごはんを食たべよう」 「自分じぶんが決きめた時間じかんに必かならずねよう」

レベル3

『いきいきちばっこ元げんき気アッププラン大だい作戦』に参さん加かしよう！

〇やり方〇

- ① 毎日一人ひとりがめあてにむけてがんばる。
- ② 健康観察けんこうかんさつの時に達たっ成せいした人ひとを確かく認にんする。
(担任たんの先生せんせいが健康観察簿けんこうかんさつぼに書かく。)
- ③ 保健室ほけんしつの先生せんせいがそれぞれそれぞれのクラスにんすうの人数かくにんを確かく認にんする。
- ④ 『いきいきちばっこ』本部ほんぶに新木戸小にいぎとしょうのみんなが頑がんば張ばっていることを報ほうこく告こくする。

がんばれたクラスは「認定証」がもらえるよ！



保護者様へ

冬休みに歯の健康を！



まだむし歯の治療がお済みでない方は、ぜひこの冬休み中に時間をみつけてお済ませください。またおうちでの歯みがきの様子も一緒にみていただくと、お子様の歯の健康につながるかと思います。

学校歯科医の話によると、小学校6年生まではおうちの人の仕上げ磨きが必要だそうです。コミュニケーションの機会にもなるのでおすすめです。

冬休みに入ると、年末年始で忙しい日々が続きますが、どうぞ保護者様御自身のお身体も御自愛くだされば幸いです。