



平成30年10月2日
 横浜市立都田西小学校
 校長 大嶋 照美
 養護教諭 高橋 典子
 遠藤 克恵

10月20日(土)は運動会です!

暑さもようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。都田西小学校では、運動会に向けて各学年の種目、応援団やリレーなどの練習に元気よく取り組んでおります。寒暖の差がある時期でもありますので、お子さまの体調管理をお願いいたします。

①毎日続けて体を
きたえておきます

②前日は特に
早くねます

③当日の朝ごはんは
必ず食べます

これでバッチリ! 運動会のための健康マニュアル

④じゅんぴたいそうは
いっしょうけんめい
やります

⑤すりおいたら、きずぐちを
水できれいに洗います。

⑥せいりたいそうで
つかれた体を
ほぐしておきます

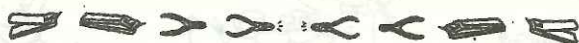


つめ、のびすぎていませんか?

つめがのびすぎていると、ひふをひっかいたり・つめがわれたりして、けがの原因にもなります。運動会もあるので、自分だけではなく人をきずつけたりしてキケンです。

つめは手のひらがわから見て、指が見えるか見えないかくらいの長さがよいでしょう。

それ以上のびてきたら、切るようにしましょう。





夏休み大作戦！「健康づくりチャレンジカード」をつけよう！

夏休みに入った一週間、夏休み最後の一週間、お子さんたちのチャレンジにご協力いただきありがとうございました。お子さんたちにふりかえりを書いていただきご家庭での様子を知ることができました。集計の結果、全学年とも「しっかり朝ごはんを食べられた」が、前半も後半もほとんどの人ができていました。

「自分で早ねできた」は、学年があがるごとにむずかしかったようですが、70%以上の子はできていました。「自分で早起きできた」は、めざましを利用したり、おうちの方に声をかけてもらい起きることができたという子もいましたが、「早ね」よりできていました。全体的には、8月よりも7月の一週間のほうが、生活リズムが崩れなかったようです。「早ね・早起き」ができなかった子もしっかりふりかえりで、健康づくりの感想をかいてくれました。子どもたちのふりかえりを紹介いたします。

1年 早起きしたので、ラジオ体操もがんばった。

学校がある日と同じように早ね・早起きができた。

2年 学校がある日と同じ時間におきられたので、学校がはじまってもへっちゃらです。

チャレンジカードをかいてないときも、できてよかった。

3年 暑くて外遊びができなかったので、ねむれない日もあった。

お盆のときも気をめかないで、来年もがんばろうとおもった。

4年 早く起きるとリラックスできたので、よかった。

早ねができなかったので、これからは時間を気にして行動したいです。

5年 夏休みが終わってもこの4つが続くように生活していきたいです。

夏休み中は早起きできて朝の気分もスッキリしていた。

6年 小学校生活最後の夏休み、早ね・早起きできて楽しく過ごせた。

早く起きて勉強したりして、時間を有効に活用できた。



保護者の方から

- ・ 今年の夏は特に暑くて、外遊びができなかったから、寝付きがよくなかったです。
- ・ 夏休み全体を通して夏バテせずに元気にすごせてよかったです。
- ・ ラジオ体操は積極的に行っていました。
- ・ おばあちゃんのおうちで、元気に過ごすことができました。
- ・ おまつりや、たのしいことがあった日は寝るのが遅くなりましたが、それも夏休みのたのしみのひとつだとおもいます。
- ・ 家のお手伝いもいっぱいしてくれました。

例年にない猛暑の夏休みでしたが、皆、大きなけがや病気もなく元気な夏休みを過ごせたようです。引き続きお子さまの健康づくりのサポートをよろしくお願ひします。

ご協力ありがとうございました。

