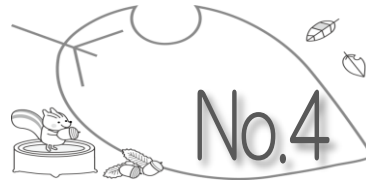


# ほけんだより



横浜市立 都田西小学校  
校長 三橋 淳子  
養護教諭 大寺 央峰  
遠藤 克恵

夏休みが終わり、学校に元気な子どもたちの声もどってきました。まだまだ暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時季です。運動会の練習も始まりますので、生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

## ★夏休み健康づくりチャレンジカード」について…

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す。今年の夏休みは、「自分のめあて」を決めて取り組みました。チャレンジの内容も「お手伝い・運動」を加えました。お子さんたちや保護者のかたのコメントから夏休みの様子を知ることができました。4つの項目の中で一番出来ていたのは、「しっかり朝ごはんを食べられた」が、提出してくれた人のほとんどが7月・8月ともできていました。次にできていたのは、「お手伝い・運動」です。お家のお手伝い、習い事や趣味の運動もがんばったようです。「早ね・早起き」は、昨年と同じで「早起き」は、多くの方ができていましたが、「早ね」は、イベントやお出かけ・お泊りなどがあり、毎日はむずかしかったようです。

### 子どもたちのふりかえりを紹介します。

- 1年 なつやすみもいつもどおりはやね・はやおきできました。  
なつやすみ、たいそうをはじめました。さかあがりができるようになりました。
- 2年 よくたべてよくねて、元気にかつどうできました。  
ほとんどほし、4つぬることができたので、うれしかったです。
- 3年 毎日、家のおてつだいもたくさんすることができてよかったです。  
朝ごはんをおいしく食べられて、げんきにうんどうできました。
- 4年 夏休みが終わっても、早ね・早起き続けます。  
とくに、早おきができてきもちよくおきられたからよかった。
- 5年 早起きがたいへんでしたが、家族みんなで6時半の朝ごはんができました。  
ほとんど星の色をぬれたのでよかった。これからも続けて健康でいたいです。
- 6年 小学校最後の夏休み、いろいろなことがあり、忙しかったけれど充実していました。  
早ね・早起きは1つの私の課題です。年々、ねる時間が遅くなるので少しでも早くねることを意識します。



### 保護者の方から

- 楽しく元気に夏休みを過ごすことができました。お手伝いや弟や妹のめんどうもみてくれました。
- 8月は暑い日が続いたので、外遊びができませんでしたが、体調を崩すことなく生活できました。
- 夜、寝る時間は少し遅くなっていましたが、ゴミ出しや植物の水やりなど手伝ってくれて助かりました。
- 特にけがや病気もなく夏休みを楽しんでいました。
- おばあちゃんのおうちで過ごしました。おまつりなどで夜遅くなることもありましたが、元気に過ごしました。

今年の夏も8月は猛暑となりましたが、皆さん、大きなけがや病気をすることもなく、元気に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いします。

**ご協力ありがとうございました。**

# 9月の保健目標は・・・ 「生活リズムを整えよう！」

せいかつ

生活リズムはだいじょうぶですか？チェックしてみてください。

- 夜はすぐにねむれる 
- 朝はすっきり目がさめる 
- 朝ごはんを食べている 
- 午前中あたまがすっきりしていて、授業に集中できる 
- げりやべんぴをしていない 
- 外で遊んだり、運動をしたりしている 

夏休み気分からぬけだして、生活リズムはとりもどせましたか？9月は夏の疲れが出やすくなります。生活リズムを整えることで病気の予防につながります。

早寝・早起きのリズムをつくるためには、まずは「早起き」から始めることが大事です。



朝起きて、家を出るまで、バタバタとあわただしくすごしていませんか？  
いつもより、5分早く起きるだけで、時間にも心にも少し余裕ができます。

## 朝のスケジュールをつくってみよう！

まず学校に着く時間を記入しましょう。それまでに学校に着くためには何時になにをしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかってくるのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:
					

★1・2年生のみなさんは、おうちの人とやってみてください。

小学生に必要な睡眠時間は  
9～10時間です。