ほけんだより10月

令和４年度　Ｎｏ．６　笠縫東小学校　保健室

　運動会も終わり、やっと涼しくなってきました。夏は暑くて、外での活動もなかなかできなかったと思いますが、秋は、過ごしやすい気温が続くので、外で元気よく体を動かすようにしましょう。

　10月15日は『世界手洗いの日』だそうです。皆さん知っていましたか？これからの季節は、特に感染症に気を付けなくてはいけません。

　ていねいな手洗いとせいけつなハンカチを忘れないでくださいね。

★クイズの答えは保健室まで・・・

勉強・読書をするときは・・・

○○○○しせいで！

○○○な　あかるさで！

本に○○○○すぎていないかな？

疲れ目のサインはありませんか？

目が○○○

目の○○がいたい

首、かたの○○

～げんき週間を終えて～

【自分のふりかえり】
○最初は、あまりルールを守れなかったけれど、だんだんなれてきて、守れるようになった。これからもがんばりたい。

○このげんき週間で、夏休み明けで、しっかり起きられなかったり、元気がでなかったりしそうなときもあったけれど、目標を決めて起きる、ねる、ブルーライトの時間を守ることで少しずつ学校生活になれてきてとてもげんき週間がきいた。

○時間を守れた日がたくさんありました。時間を意識することは大切だということが分かったので、これからも続けて元気よく過ごしたいです。

○思っていたより時間が守れなかったから、次からはもっと意識して時間を守っていきたいです。
○自分の決めたことを毎日続けるということは、難しいということを知りました。けれど、しっかり自分で決めたことを毎日続けられるようになりたいです。

○実際やってみて、すいみんをしっかりとらないと、気分がだるかったりで、朝起きにくく、食欲が出ませんでした。なので、これからは、もっとすいみんをとるようにしたいです。

【おうちのかたより】
○弟と一緒に時間を意識しながら生活できましたね。これから少しずつでも大人の声かけが減るともっと良いですね。げんき週間だけでなく、これからも元気で健康に過ごせるよう頑張りましょう。

○コロナで学級閉鎖になり、午後の自由時間が増えた中でも、ＴＶ、ゲームの時間を頑張って守ろうと努めたところが素敵でした。げんき週間のおかげで、起床・就寝時間など意識して守ろうと頑張れたところが良かったです。

○自分で考えて時間を計って頑張っていました。今まで、△が多かった起きた時の気分が、今回は良かったようなのでほっとしています。テレビを我慢した時間で本を１冊読むこともできました。

○テレビやゲームの時間を話し合うきっかけになって、守ろうと努力できたのでよかったと思います。このまま頑張れ！

○早寝早起きやテレビ・ゲームの時間をいつもより意識するようになり良かったと思います。げんき週間が終わっても続けてほしいです。