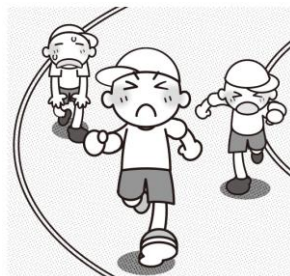


ほけんだより

平成30年11月26日
篠山市立城東小学校
No.8 保健室発行

12月12日(水)はマラソン大会です!

今日からマラソン練習が始まりました。マラソンは、心臓や肺の機能を高め、持久力をつけるのに大変よい全身運動です。また、苦しさに負けないで走りとおすと、体力ばかりでなく精神力を高めることもできます。



今年は、「すいみんチェック」をマラソン練習期間中に合わせて実施します。大会の当日、力いっぱい自分の力を発揮できるように規則正しい生活をして、本番を迎えましょう。

すいみんチェック週間がはじまります!

** 11月26日(月)夜～12月12日(水)朝まで **

いつも何時に寝ていますか?朝はスッキリと目覚めていますか?朝は自分で起きていますか?「すいみんチェックカード」をつけながら、自分の生活スタイルを振りかえります。

城東小学校のすいみん目標

1.2年生…9じまでにおえる 3.4年生…9時半までにおえる 5.6年生…10時までにおえる

【すいみんチェックカードの記入のしかた】

《おもて面》

マークは鉛筆で濃くぬる	(A) ねたじこく											(B) おきたじこく										(C) あさ、おきたときのきぶん	(D) ねむい	(E) 朝ごはん食べた	睡眠時間										
	8時	9時	10時	11時	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	スッキリ	少しわるい	ねむい	おきた	食べた															
11月26日(月)																																			

9時にねた

6時半におきた

スッキリ、自分でおきた、朝ごはん食べた場合

《うら面》

(5)【せいかつもくひょう】特にがんばりたい「めあて」を具体的にかきましょう。

夏休みの「早ね 早おき 朝ごはん&歯みがきカレンダー」を返却します。自分の睡眠スタイルを振りかえり、特にがんばりたい「めあて」を決めてください。そして、「めあて」を達成するためには、どんな行動をとればいいのか、具体的に考えて記入しましょう。

ぐっすりねむるといいこと いっぱい!

- ①からだやのうのつかれをとります。
- ②からだを**成長**させる働きがあります。
- ③**はやね**やはやおきが大切だといわれるように、**成長**ホルモンが夜ねむっているあいだにたくさんです。
- ④**勉強**したことを整理して、大事なことが**記憶**されます。
- ⑤カゼぎみのときは**すいみん**をたっぷりとることで、びょうきとたたかう力がたかまってきます・・・などなど、いっぱいあります。



病気にならない(ウイルスくんに嫌われる)ためには、どうすればいいかわかったかな?

おうちの方へ

☆「発熱」等の体調不良での欠席が増えています

急に冷え込み、寒さも厳しくなってきました。先週から38~39℃の発熱や咽頭痛等での欠席が増えてきました。早寝早起き、手洗い、うがい等の声かけをお願いします。

☆「からだの記録」をお渡しします

2学期の身体計測と視力検査、秋の尿検査、マラソン前の臨時健康診断の結果を記入しています。ご確認いただき、保護者印欄に押印のうえ、担任までご提出ください。

提出締め切り：12月3日(月)