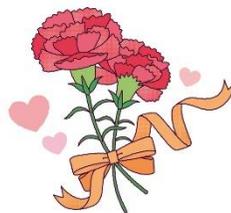


5月のほけんだより

2022年(令和4年)
5月9日
長浜小学校
保健室

5月保健目標:見つかった病気を進んで治そう☆



ながはましょう
長浜小のうれしかったことや楽しかったことを紹介します♡



みなさんはどんなゴールデンウィークを過ごしましたか？

福山市の新型コロナウイルス感染症の状況が落ち着かず、遠出もできない状況ですが、

ゆっくりのんびり過ごして、4月に頑張った疲れが取れていたらいいですね。

逆にのんびりし過ぎて学校のペースが取り戻せない！という人もいるかもしれません。焦ら

なくても大丈夫です。ゆっくりと学校のペースに慣らしていきましょう。

本格的に暑くなる前に熱中症を予防しよう^^



ぼうしをかぶる



外遊びの時は
休けいしながら

屋外や風通しの良い場所で

は、友達との距離をしっかりと



水分補給は
こまめに

体を暑さにならす

気温が高くなり始めたら運動をあせを
かいて、体を暑さにならしましょう。短時
間の軽い運動から始め、日ごとに運動量を
増やすことで暑さへのていこう力をつけ
ることができます。あせをかいたら水分
をとることを忘れないようにしましょう。



こどもたちより

- ♡ (たて割り班の) 顔合わせで、少し止まったりしたけどちゃんと進行することができた！
- ♡ 6年1組が元気なこと！
- ♡ クラブで琴クラブになったこと！ (4年吉池明音さん)
- ♡ 委員会が始まったこと！ (4年吉池明音さん)
- ♡ 都道府県の勉強が始まったこと！ (4年吉池明音さん)
- ♡ 遊び係で「とりかご」をしている時が楽しいです！
- ♡ 図書室でかりる本を選ぶ時が楽しいです！

おうちのひとより

- ♡ 子どもたちが楽しく学校で過ごせていることが嬉しいです。
- ♡ 新しいランドセルを背負って、新しい環境、新しい友達、初めてのことが増えるけどすすくと元気に成長してくれたことが嬉しい。

みなさんのうれしかったことや楽しかったことを聞けて、自然と笑顔になり嬉しい気持ちになりました。日々忙しく過ぎていってしまうから、今感じた嬉しい♪や楽しい☆を大切にしたいなあと改めて感じました。

まだまだ嬉しかったこと楽しかったことエピソードをぼしゅう中！下の紙に書いて出してね！

() ねん なまえ () キリトリ線

どちらかに○をしてくださいね。(名前も紹介したい ・名前は紹介したくない)

せいかつ かせ しゅうかん はじ
生活ふり返りカードの週間が始まります！！



終わったらどれくらいできたかの
数を数えて書きましょう！

おうちの人と相談してチャレン
ジするものを決めましょう！

★チャレンジした月ごとの〇の数を数えて書きましょう！

	5月			
ねる時刻				
起きる時刻				
チャレンジしたコース				
テレビ・ゲーム・スマホ などの時間				

ねる時刻・起きる時刻・チャレンジするコース
をおうちの人と相談して決めよう！

NEW ☆給食放送を参考に今日のハ
ッピーを書こう！心のお天気のマ
ークの説明を見て書こう！

(3) チェック 表	早起き	早寝	テレビ・ゲーム・スマホ などの時間	今日のハッピー	ころの お天気	おうち の人の サイン
	午前 時 までに起きる	午後 時 までに寝る	() コースに挑戦	今日1日の中でうれしかったことや感謝 したことを書こう。(低学年は保護者の 方が協力をお願いします。)	(〇でかこもう。)	(〇でかこもう。)
9月						
10月						
11月						
12月						
13月						
14日						
15日						

☆マークの説明 〇はれ：気分ははれはれ。げんき。☺くもり：なんだかすっきりしない。あめ：つらい。なごき：おのれ：イライラ。腹が立つ

チャレンジ後の感想

おうちの人から
(お子様の頑張っていたところ等)

《チャレンジの仕方》
①テレビ・ゲーム・スマホの時間については、(2)の表の3つ
のコースから1つ選び、メディアの時間の欄に書く。
②(1)を書く。また、早起き、早寝の目標時間を書く。
③チャレンジして、できたら〇、できなかったら△を(3)の表
に書く。△だった時は、理由も書く。
④この用紙は、次の週の月曜日に担任の先生に出しましょう。

(2) チャレンジするコース

	かめさん コース 食事中(朝・昼・夜)はテレビ、ゲーム、スマホな どのメディア機器を使わない。
	とりさん コース テレビ、ゲーム、スマホなどの時間は1日2時間 までにする。(タブレット学習はのぞく)
	うさぎさん コース テレビ、ゲーム、スマホなどを全く使わない。~1 時間まで。(タブレット学習はのぞく)

①)メディアのない時間の過ごし方は何をしますか？考えて書きましょ

(3) きょうのハッピーについて
うれしかったことや感謝したことに目を向けると「毎日が楽しい」と感
じることができるようになります。
例えば・・・
今日のご飯がおいしかった。
身近なハッピー
を教えてください。

「本を読む」などメディアを使わず
できるものを考えましょう！

終わったら、自分の感想とおうちの人からひ
とことメッセージをもらおう！

ゴールデンウィークなどの長いお休みの後は生活リズムがみだれがちです。学校の
ペースに戻すためにも生活習慣を見直していきましょう。
今回は「今日のハッピー」や「ころのお天気」を入れています。よい生活習慣を
送ることで体を元気に、そして心も元気になってほしいと思います。少し大変かも

