

ほけんだより 3月

令和5年3月1日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

あと1か月で今年度も終わります。1～5年生は次の学年へ、6年生は中学1年生へ、ステップアップする準備はできていますか？自分の1年間の振り返りをしてください。できたこと、もう少しなところ、それぞれたくさんあるでしょう。やり残すことのないよう、あと1か月の思いきり楽しんでください。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

学校生活管理指導表に関するお知らせ

学校生活を安心、安全にお送りいただくために、運動領域等(特に水泳指導)について配慮が必要なお子様は、「学校生活管理指導表」(有料で医師に記入してもらった書類です。)の提出をお願いいたします。来年度の学校生活で特別な配慮が必要な場合は、お申し出ください。学校生活管理指導表をお渡します。

学校生活管理指導表は原則、毎年提出をお願いしています。今年度以前に提出した場合も、来年度学校生活において配慮が必要な場合は提出してください。

健康で安全な生活ができるよう対応していきたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

耳のSOSに気づいて!

3月3日は
みみひ
耳の日!



みみをたたかないで!



みみもと おおこえ
耳元で大きな声を
たささないで!



つよ ちから
強い力で
はなをかまないで!



イヤホンなどで
ながい時間大きな音を
きかないで!



げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

保護者からの感想

- ・寝る時間と起きる時間をもっと意識して色々準備しようと思います。
- ・寒い外でもたくさん体を動かさせてすごいですね! 今度は一人で起きられるようにしましょう。
- ・冬休みの不規則な生活から戻すのに少しは苦労しましたが、徐々に戻れてよかったと思います。引き続き頑張ってください。
- ・自分で起きることができるようになったね。
- ・たくさん食べて、たくさん寝て、たくさん遊んで、楽しそうでした。
- ・テレビを見すぎです。
- ・自分から進んで取り組むことができていたので、成長を感じることができた。
- ・今回のチャレンジで早寝早起きのリズムが乱れていることが分かったのが改善します!!
- ・一人で起きられるように練習をしてください! がんばりましょう。
- ・もっと頑張ってください。
- ・スマホを見ている時間をもう少し短くしてほしいです。
- ・次はもう少し体を動かすように頑張ってください。
- ・自分できちんと計画を立てて頑張ってください。
- ・習い事で忙しいなか、リズムよく生活することができました。

児童の感想

- ・朝7時におきられました。
- ・元気いっぱい過ごせた。
- ・がんばった。
- ・朝、起きられなかったです。
- ・体をいっぱい動かしてよかった!!
- ・ちゃんとタイマーで時間をはかってテレビの時間を少なくなりました。
- ・目覚まし時計を使ったおかげで起きられた。
- ・次は100点をめざしてがんばりたいです。
- ・早寝早起きを次回はがんばりたい。
- ・いつも9時半に寝ていたけど、9時に寝ることができました。
- ・朝起きるのがつらかった。
- ・時間を決めてやると、いつもより早く勉強が終わった。
- ・ゲームの時間が長かった。
- ・次は目覚まし時計で起きたいです。
- ・ゲームの時間を短くして勉強をがんばります。
- ・勉強の時間が少なかった。
- ・運動することをこころがけました。
- ・ゲームやテレビ以外はしっかりできた。1日でもいから減らしてみたい。
- ・気持ちよく楽しく生活できました!

げんきいっぱいカードはご家庭へ返却します。ぜひ1年間の生活を振り返っていただき、生活リズムや健康についてご家庭で話さきっかけにしてください。