

ほけんだより

令和元年9月10日 No.11
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

9月のほけん目標
簡単な救急法を知ろう

リズムある生活の取り組みを行いました！

8月28日(水)から9月3日(火)の7日間リズムある生活(生活調べ)を行いました。夏休み明けの生活リズムをもとに戻すことはできましたか？
金曜日と土曜日の夜は寝る時刻も遅くなりがちです。運動会の練習も始まっています。しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう！



児童の感想より



ぼくはリズムあるせいかつにとりくんであさはみがきをがんばりました。



ほとんどまもれました。ねるじかんはがんばります。



夏休みの後で少しおそくねてしまう事があったので、生活リズムを立て直せるようにしたいです。

おうちの人感想より

夏休みが終わり寝る時間も早くなり生活リズムもしっかり戻ったように思います。これからも体調をくずさないようリズムある生活が送れるよう見守りたいと思います。



自分で決めたことをしっかり守っていたので良かったと思います。毎日頑張っていてほしいと思います。



水とう・タオル・ぼうしの3点セットは、毎日持ってきましょう！



～ 運動会練習を頑張っています ～ 引き続き健康管理をお願いします



運動会の練習が本格的に始まりました。体に疲れを残さないよう、夜は早めに寝るようにお声かけをよろしくお願いいたします。また、暑い日が続きますので、お茶を多めに持たせてください。ご協力よろしくお願いいたします。