



平成27年1月8日
糸魚川市立南能生小学校
ほけんだより NO.11



今年もみんなが
健康であります
ように

あけましておめでとうございます

新年がスタートしました。今年はどんな年にしたいですか？すべての基本は、健康であることです。今年も健康でよい年になりますように。

冬休みの生活はいかがでしたか？下のような生活が続いている場合は、早めに規則正しい生活リズムに切り替えられるようにしていきましょう。

冬休み病から 抜け出せましたか？



よる
・夜おそくまで
お
起きている。



あさ
・朝、なかなか
お
起きられない。



からだ うご
・体を動かして
あそ
遊ばない。



かし
・お菓子やジュース
た
ばかり、食べたい
の
飲んだいしている。

このような生活をしている人は、かぜやインフルエン

ザ要注意です！かぜをひかないためにも、早ね早おき

朝ごはん、運動をして早く冬休み病からめけだそう！

ということで！

けんこうせいかつきょうちゅうしゅうかん
1月9日から健康生活強調週間がはじまります！

ふゆやす せいかつ
冬休みの生活をみなおし、リズムを整えて、

がっき けんこう
3学期も健康にすごしましょう♪





だい けんこうせいかつきょうちょうしゅうかん

第4回健康生活強調週間についてのお知らせ

生活リズムチェックカードをつかって、規則正しい生活を送ることが

できたか、チェックしていきます。3学期を健康にすごせるように、

自分のめあてを決めて、生活リズムを整えていきましょう。

～生活リズムチェックカードのやり方～

1月9日

自分のめあてを書きます

右の理想のめあてを参考にしたり、おうちの人と相談しながら書きます。

1月9日～16日(8日間)

自分のめあてができたら○、できなかったら×をつけます。

1月17日または18日

カードうらの、感想とアンケートを書きます。

早ね・早おき・あさごはん！
メディアを守って、元気いっぱい！



	自分のめあて	理想のめあて
早ね	時 分 までに ねる	1、2年生は9時前 3、4年生は9時半前 5、6年生は10時前
早おき	時 分 までに おきる	6時半までにおきる
あさごはん	あさごはんをたべる	おかずの数が 3品以上のときは、◎。
メディア	テレビやゲームは、1日 時間 分以内 でやめる	1日2時間以内



保護者の皆様にお願い



- ① お子さんの生活リズムが整うように、おうちの方のご協力をお願いします。
- ② できているところや、少しでもできるようになったところはほめてください。
お子さんのやる気や継続の意欲が高まるような声掛けをお願いします。

