

ほけんだより



令和5年7月 21日

上島小 保健室 NO.5

お子さんと一緒にお読みください

いよいよあすから40日間のなつやすみがはじまります。かぞくともだちで出かけたり、あそびたりするたのしみな予定が多い人もたくさんいると思います。楽しく、じゅうじつなつやすみになるとよいですね。

しぎょうしきには、げんきみなさんにあえることをたのしみにしています。



7月保健目標 「身の回りを清潔にしよう」

ほけんいんかいのねんせい6年生が1年生に向けて、てあらしどうおこなうてあらを説明したり、クイズを出したりしました。それぞれのグループがどうしたらねんせいつたに1年生に伝えるかとかんがえながら、くふうをしてとく組むことができました。ねんせいねんせいほんしんけんを真剣にきくすがたが見られました。

～夏休みも規則正しい生活を～

なつやすまへかくがっきゅうようごきょうゆほけんしどうおこなうきそくただせいかつ夏休み前に各学級で養護教諭による保健指導を行いました。テーマは「規則正しい生活習慣」についてです。1日の生活を振り返りながら規則正しい生活についていっしょにかんがいました。

なつやすはじまると、じゆうじかんふあそび、たくさんまなじゅうじつなつやすみになるようにけいかくてきすことができるとよいですね。

かみじましよう せんせい き
「上島小の先生に聞いてみた！」コーナー④

いつもより自由な時間がある夏休み。ぜひ、いろいろなことに挑戦できる夏になるとよいですね。そこで先生方にも「この夏、頑張りたいこと」を聞きました。皆さんも夏休み明けには、「こんなことを頑張ったよ」とたくさんお話ししてくださいね。

まいにち、ストレッチをして体を健康に保つことです。ダラダラしがちの夏休みですが、規則正しく健康に気を付けて過ごしたいです。



1-2担任

せんせい
先生



まいにち、いぬさんぽがんばります。7000歩を目指します！



2-3担任

せんせい
先生

基本ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をします。また、健康のために、犬の散歩に行き、朝夕しっかり歩きます。



2-4担任

せんせい
先生

先生が今年の夏に掲げるテーマは、「挑戦」です。暑い夏だからこそ、ランニング、筋トレなどで体を動かして、向日葵のように夏に負けない体づくりをします。2学期をお楽しみに。



6-1担任

せんせい
先生



まだ、娘が自転車に乗れません。コツを調べたり、公園で一緒に練習したりして、娘が自転車に乗れるようになるまで、共に挑戦する夏にします。



6-4担任

せんせい
先生

せんせいが
先生方、ありがとうございました