

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日間の夏休みが始まります。家族や友達と出掛けたり、遊んだりする楽しみな予定が多い人もたくさんいると思います。楽しく、充実した夏休みになると良いですね。

始業式には、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。



7月保健目標 「身の回りを清潔にしよう」

保健委員会の6年生が1年生に向けて、手洗い指導を行いました。手洗いのポイントやコツを説明したり、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1年生に伝えるかと考えながら、工夫をして取り組むことができました。1年生も6年生の話をもっと真剣に聞く姿が見られました。

～夏休みも規則正しい生活を～

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一緒に考えました。

夏休みが始まると、自由な時間が増えます。たくさん遊び、たくさん学び、充実した夏休みになるように計画的に過ごすことができると良いですね。

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、いぬさんぽがんぼ
毎日の犬の散歩を頑張ります。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

せんせい ことし なつ かか
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