



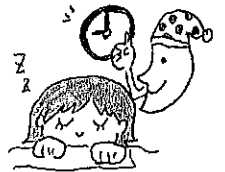
渡前小学校

No.2

R6.5.1(水)

ゴールデンウィークがはじまるね！けがや病気に気を付けて楽しくすごしてね！

5/8～5/14は生活リズムチェック週間です



『生活リズムチェック週間』とは、長期休み明けの生活リズムの立て直しと、さらにより良い生活リズムで過ごすことを目標に毎年取り組んでいる活動です。年々回っています。

今年度は土日を含む7日間の生活リズムをカードに記録します。カードは全学年共通のものを使用します。低学年の人はお家の人に書いてもらいましょう。

カードに目標の「起きる時刻」、「寝る時刻」、「1日のメディア時間」を書く欄があります。お家の人と一緒に目標を考えましょう。ご協力よろしくお願い致します。

最終日の14日(火)にはお家の人からコメントをもらって提出してください。

＜カードの記入例＞

時刻	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
5月 8日(水)	生活の記録	下校	しゅくだい	おやつ	ゲーム	テレビ	夜ごはん	テレビ	お風呂	明日の準備	はみがき	ねる		
	チェック	起きた時刻		6時20分			はみがき (○×でチェック)		(朝) (夜)					
		ねた時刻		9時5分			朝ごはんの栄養バランス (食べた食品に○)		(赤)・(黄)・(緑)					
		わが家のメディアルール (○×でチェック)		○			1日のメディア時間		/ 時間 10分					

カードの配布: 5/7(火)
カードの提出: 5/15(水)

生活リズムをととのえるポイント!

- ① 土日も学校がある日と同じぐらいの時刻で起きてねる。
- ② ねる1時間前のメディアはひかえる。
- ③ 毎朝しっかり朝ごはんを食べる。

※ 4年生以上は1日のふり返りを書いて次の日のすごし方につなげていきましょう！



健康診断の日程

5/7(火) 眼科検診

- ・眼鏡を持っている人は検診で使うので持ってきてください。
- ・視力の精密検査が必要な人には眼科検診後に「受診のお勧め」を渡します。



検診で受診の必要があると診断された人に「受診のお勧め」をお渡ししています。受け取った人は早めの受診をお願いします。

※ 特に耳鼻科・眼科で戸所見があった人は水泳学習が始まる前までの受診をお願いします。

7-ルは受診後でないとい入ることができません

やってみよう！ かんたんエクササイズ

4月の内科検診で「行った運動器検診で」体の硬さや筋肉量不足がみられる人が
昨年より増えていました。毎日3分ほどのエクササイズで体の柔らかさを手に入れましょう。
また、そうじでの雑巾がけも体の柔らかさや体幹・筋力の向上につながります。お家でのお風呂そうじもお勧めです。ぜひお手伝いしながら体をきたえましょう！

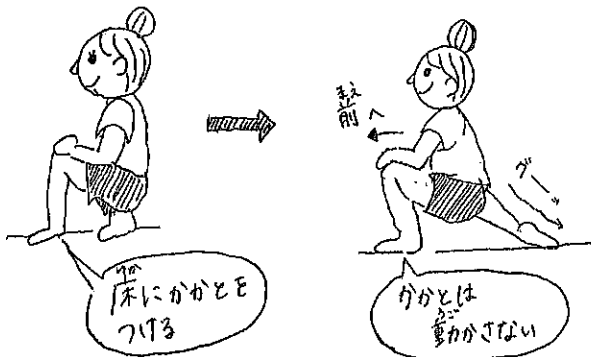
① 片足立ちが5秒以上できない人はコレ！



片方の股関節とひざの関節が90度になるように上げて背筋を
ピンと伸ばしてバランスをとる。
体の軸、骨盤が左右に傾かないようにする。
姿勢・バランス力が高まります。

10秒間キープして
左右それぞれ5回チャレンジ

② かかとをつけてしゃがみこめない人はコレ！



片方のひざを立てて座り、つま先とひざを
同じ方向にしてひざを前に倒す。

かかとを床につけて浮かないようにように
して、ふくらはぎをしっかりと伸ばす。
足・ひざ・股関節をやわらかくします。

ゆっくり20秒を左右それぞれ5回
チャレンジ!!

大切なのは無理せず続けることです。
体の硬い私もがんばっています!!



保護者の方へ

5月は学校生活にも慣れてきて、少しずつ疲れが出たり
体調をくずしやすくなったりする時期です。ご家庭でも早く
寝させて1日1日を休める時間がつくれるように声をかけを
よろしくお願ひいたします。

5月の保護者面談の際に、保健室で健康相談の
時間を設けます。お子さんの1日1日の健康状態で気になる
ことについて一緒に考えたいと思います。ご希望の方は
連絡帳などでお知らせください。健康相談は
保護者面談の時期に限らず、いつでも承っておりますので、
いつでもお声かけください。

これからの季節の必須アイテム

水とう

今年は気温が高い日が例年より
早くなる予報です。熱中症を予防
するためにも、こまめに水分を
とりましょう！学校にも水とうを
持ってきて、のどがかわく前に水分を
とるように心がけましょう。
のどがかわいたと思ったときには
脱水が始まっています。

