

みんなのけんこう

～桐ヶ丘郷小学校 ほけんだより～

第7号
令和3年2月8日

校長 朝倉靖雄
主任養護教諭

1月の発育測定の際に保健指導をしました。生活ふり返りカードの結果（6月8月分）を低学年・中学年・高学年に分けて、それぞれの課題についてお話をしました。そのときの内容を少しずつ紹介します。

< 1. 2年生 > 朝うんちタイムをつくろう

むずかしかったことランキング 1, 2年生

- ① はいべんをした →あさうんちをだす 
- ② きのうねたじかん 9じまえ →はやねをする
- ③ あさおきたじかん 7じまえ →はやおきをする

あさうんちをするとういことたくさん

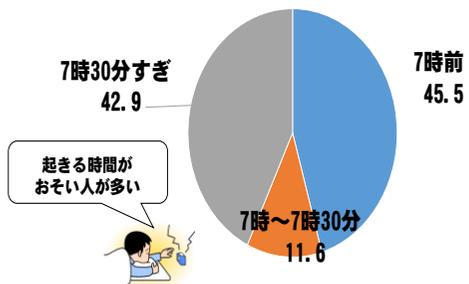
すっきりする

べんきょう・うんどうの
ちからがでる



早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち

朝おきた時間 3, 4年生



すっきり起きるためには

朝の光をあびる

顔をあらう

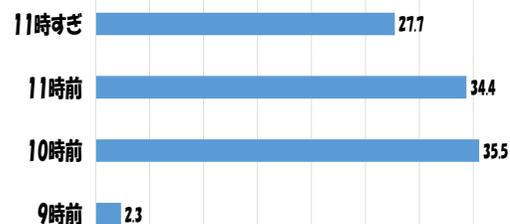
部屋を温めておく

のびをする



< 5. 6年生 > 睡眠時間を考えよう

きのうねた時間 5, 6年生



学校から帰った後の時間の使い方を考えよう



<生活ふり返りカード（6月、8月、1月）の集計結果>

生活ふり返りカードと生活リズムおじやま妖怪退治日記の取り組みへのご協力ありがとうございました。今年度は学校保健委員会が中止となったため、ほけんだよりにて集計結果の報告をします。全学年の3回分の合計結果となっています。

<生活ふり返りカードの結果>

