

すこやか

1年間の生活を ふいかえろう

令和3年3月24日
仙台市立幸町小学校
ほけんだより
～No. 18～

突然の臨時休業で、6月からのスタートとなりました。感染症が流行する中、1年間、元気に過ごすことができましたか？ときには、体調を崩したり、落ち込んで悩んだりしたときも、あったかもしれません。それも、心と体の成長には欠かすことのできないものです。これからも心と体のバランスを考えながら、健康に気をつけ生活していきましょう。進級おめでとうございます。



わ すれずに宿題 をすることができた	ら 大切に扱った んどせるを	や テレは 1時間！ 守ろうと努力した	ま スクは、毎日 正しく着けていた	は ンカ手は 常に持ち歩いた	な やみを相談 できる人がいた	た い温を毎日 測って記録した	さ 食事を きちんとした	か ん気を しながら生活を送った	あ いことが しうかりできた
を きまつける言葉は つかわなかった	り フレッシュ する時間をもてた	み こ密を 避けて、行動した	ひ との嫌がる こをしなかった	に ートル 距離に気を つけて生活した	ち こくしない で登校できた	し せいに気を つけて過した	き 則き 正しい生活が できた	い えは、歯 みかきをすすすりに していた	
けん こくに気をうけて 過した	る ーるを 守って行動できた	ゆ れが来たら もくへてきた	む ちゅんに なれをてがあった	ふ くその 調節ができた	め の製マスク は、きれいに洗っている	つ め(爪)の 伸びすぎに気をうけた	す きなてを みつけるできた	く のかかと をふまないで生活 できた	う がは、家 帰ってからした
1年間の生活の様子 を 干エツク しましょう。 ●:よくできた ○:まあまあできた △:あと少し ×:できなかった	れ んらくして から保健室に来ていた	め が疲れすぎ ないよう気をうけた	へ んびを してなかった	ね ちゅつ しまつに気をうけた	て 洗は、 石けんをつけて ていねにした	せ 手ケツトを守った	け ームやスホ テレは、時間を 決めてした	え いよう バランスに 気を配った	
ろ うかを 走らなかつた	よ つかしを しないよう気をうけた	も くもと 給食を食へられた	ほ けんしは 上手に利用できた	の んびりできる 時間を大切にした	と もたに 優しい気持ちで 接することができた	そ とで体を 動かすよう心がけた	こ まめな 水分補給を心がけた	あ もいやりの ある行動ができた	


ミニすくすくカード


はるやす ちゅう せいかつ はやね はやお あさ あさ じかんいぬい りよう こころ
春休み中の生活も、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・1時間以内のメディア利用、こまめな手洗い」を心がけて！！

2週間の春休みも規則正しい生活を心がけてくださいね！自分の生活リズムを整えるためのカードですので、提出はしなくてよいです。

○：できた △：まあまあできた ×：できなかった をつけ、起きた時間とねた時間の欄には、時刻を書きましょう



	3/25(木)	3/26(金)	3/27(土)	3/28(日)	3/29(月)	3/30(火)	3/31(水)	4/1(木)	4/2(金)	4/3(土)	4/4(日)	4/5(月)	4/6(火)	4/7(水)
朝おきた時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
朝体温を測った														
バランスのとれた食事	朝													
	昼													
	夜													
うんち														
こまめな手洗い														
食後の歯みがき														
テレビやゲームの時間														
家庭学習														
夜ねた時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:

 **保護者の皆様へ**

保健教育活動にご協力いただき、ありがとうございました！！

今年度は、6月からのスタートとなり、新しい生活様式で過ごす中、たくさんのストレスや不安があったかと思ひます。制限がある中でも、子供たちは元気に登校し、学習や活動をしてきました。また、大きな事故やけがもなかったことは、ひとえにご家庭での声掛けがあったからと思ひます。引き続き、検温の実施や健康観察、生活リズムの声掛けにおいて、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

1年間、保健活動にご協力いただき、本当にありがとうございました。



4月の検温カードを本日配付しました。毎日検温し、記録した上で、4/8(木)の始業式に検温カードを提出してください。なお、**3月の検温カードは1か月ご家庭で保管**していただきますようお願いいたします。