

ほけんだより

H26.10.9

せとしつしほのしょうこう
瀬戸市立下品野小学校

ほけんしつ

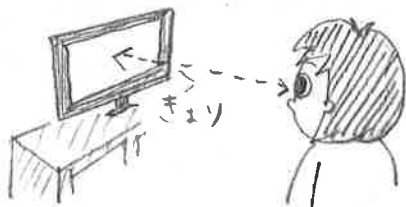
こんにちは。10月になって、すずしい日が増えてきましたか？
風邪などひいていませんか。のどがいたい...とか鼻水がでる...
という人は、手洗い・うがい！そして、しっかり栄養と睡眠を
とって、体調をととのえましょう。



10月10日は目の愛護デー

●目の健康のために...

 つくえ、本、テレビなどに
目を近づけすぎない。



 まえがみは目にかからないように。



みためも あがるくみえるよ！

 テレビ・ゲームは時間をきめて、
それを守る。



 ときどき遠くをみて、目を休ませる。



近くをみるのは目にとっては
カキ事です

生活リズムをつけるために...おうちの工夫

ほけんだより9月号でぼしゅうした、おうちの方からのお話を紹介します。

テレビをみる時は、決まった色のマットの上でみる
ようにしています。ごはんの時は、自分で髪をしばり、
食べ終わった食器は必ず自分でキッチンまでもっていきます。

早起きできた時は、朝ごはんの前に、
外で自転車にのったり、ボールで遊んでい
ました。朝うんちがなかなか出ないので、
よい方法があったら考えてほしいです。

テレビはずっとみてしまうので、あまりつけません。
見たいものの時間がおわったら消します。室内でも姉弟で
体を動かして遊ぶので、夜8時ごろにはベッドに。
「健康」についての話はよくします。ほけんだよりをもらうと
いっしょに考えています。

毎日、同じ時間におきて、朝ごはんをしっかり
食べて、なるべく同じ時間にトイレに行く
ようにしています。

ありがとうございます

 たくさんのご意見ありがとうございました！
体を動かす「同じ時間」「きまりをつくる」など
なるほど！と思いました。ぜひ試して下さい。

お知らせ

① 10/20, 21, 22, 23, 24 の 昼^{ひる}ほうか しばふにしょうごう!!



10/20 (月) 下^げ小^{しょう}にあの^{ひと}人がや^やてくる!

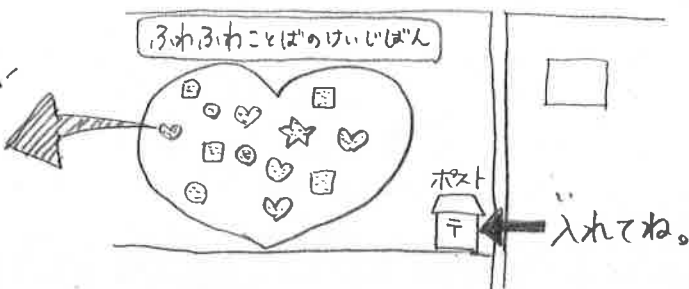
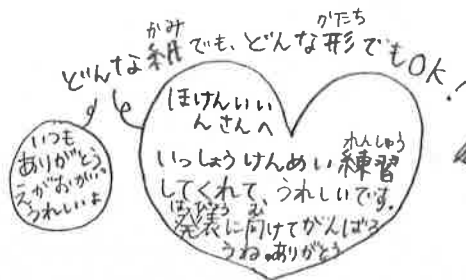
10/20 (月) の集^{しゅう}会^{かい}で保^ほ健^{けん}委^い員^ん会^{かい}が、決^{けつ}表^{ひょう}をします。そのあと、一週^{いっしゅう}間^{かん}、
しばふで、あ^あの^の体^{たい}を^を楽^{らく}しくおどります。せ^せひ^ひみ^みん^んな^なでいっ^いしょ^{しょ}に
おど^{おど}り^りま^まし^しょう! 今^{いま}、25分^{ふん}ほ^ほう^うか、昼^{ひる}ほ^ほう^うか^かに、保^ほ健^{けん}委^い員^んが^が練^{れん}習^{しゅう}して^{して}い^いま^ます。
楽^{らく}し^しみ^みに^にして^{して}い^いて^て下^{くだ}さい! (そして) 23日^{にち}は授^{じゅ}業^{ぎょう}参^{さん}観^{かん}の日^ひ! お家^{うち}の^{かた}も
せ^せひ^ひい^いっ^っしょ^{しょ}に^に楽^{らく}し^しみ^みま^まし^しょう (笑顔)



② ふわふわことば、大^{だい}ぼ^ぼし^しょう!

今年^{ことし}もやります。ふわふわことばのけい^い示^{ばん}板^{ばん}。

言^いわ^われ^れて^てう^うれ^れしくな^なたり、こ^ころ^ろか^かあ^あた^たか^かくな^なたよ、と^とい^いう^うこ^こと^とば^ばを^をほ^ほし^しょう^うし^しま^ます。
ど^どん^んな^な紙^{かみ}で^でも^もOKで^です! せ^せひ^ひ書^かい^いて^て (ほ^ほけん^{けん}し^しつ^つの^のポ^ポス^スト^トに^に入^いれ^れて^て下^{くだ}さい。
ふ^ふわ^わふ^ふわ^わこ^こと^とば^ばの^のけ^い示^{ばん}板^{ばん} (ほ^ほけん^{けん}し^しつ^つ前^{まえ}) に^には^はて^てい^いま^ます。お家^{うち}の^{かた}も^もせ^せひ^ひ参^{さん}加^かし^して^て
下^{くだ}さい。



③ 保護者の方へ 脳科学から子どもの意欲を ひきたす方法!! 知っていますか?

10/23 桑原^{くわはら}先生^{せんせい}が、
参^{さん}加^かし^して^て下^{くだ}さい。



● 10月23日(木)、15:10 ~、下^{しも}品^{ひん}野^の小^{しょう}音^{おん}楽^{がく}室^{しつ}、桑^{くわ}原^{はら}規^き歌^か先生^{せんせい}
に^にお^お話^わし^して^て下^{くだ}さい。

桑原規歌先生は、脳科学をもとに、子どもへの声かけや、考え方を
教^{おし}え^えて^て下^{くだ}さい。子^こ育^{いく}て^てに^に外^と出^でた^た時^{とき}や、困^こった^たこ^こと^とが^があ^ある^る時^{とき}
だ^だけ^けで^でな^なく、自^じ分^{ぶん}自^じ身^{しん}の^の考^{こう}え^え方^{ほう}も^もす^すき^きり! と^と明^ある^るく^くな^なる^るよ^よう^うな
お^お話^わを^をし^して^て下^{くだ}さい。全^{ぜん}国^{こく}的^{てき}に^にも^も活^くや^やく^くを^をさ^され^れて^てい^いる
桑^{くわ}原^{はら}先生^{せんせい}の^のお^お話^わを^を聞^きく^くこ^こと^との^ので^でき^きる^るチ^ちャ^ャンス^すです。せ^せひ^ひど^どう^うぞ!!

8月⁸に^に講^{こう}演^{えん}を^を聞^きき^きに^に行^いき^きま^まし^して^て、
と^とても^も楽^{らく}しく^く勉^{めん}強^{きやう}に^にな^なり^りま^まし^した^たん。