☆家庭数配布

ほけんだより NO. 6

令和７年１０月７日
練馬区立旭町小学校
養護教諭 小俣 美智子

１・２年生のみなさんは　おうちのひとと　いっしょに　よみましょう。

児童のみなさんへ

運動会練習がはじまっています。
体調がわるいときは、練習に集中できず、けがをしやすくなります。そんなときは、むりをせず、おうちでゆっくりと休養し、回復したら、また一緒にがんばりましょう！

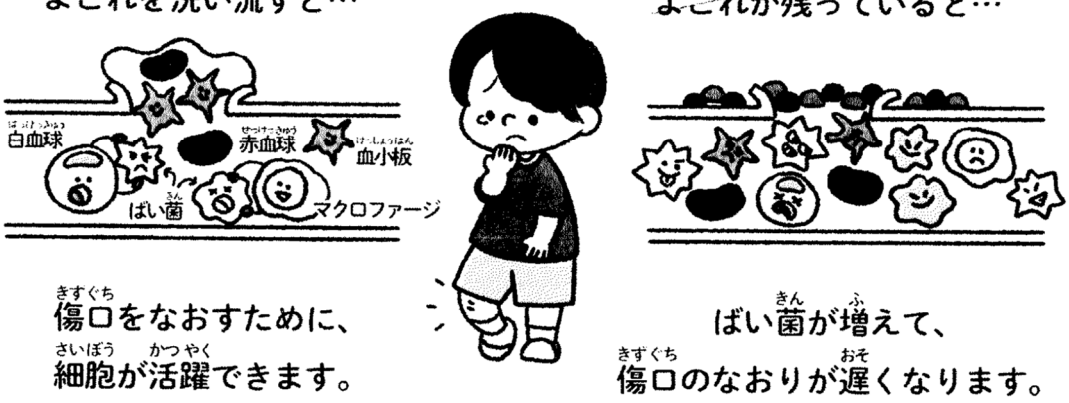
学校では

準備体操をしっかりしよう
水分はこまめにとろう
練習の前後に水分ほきゅうをしよう

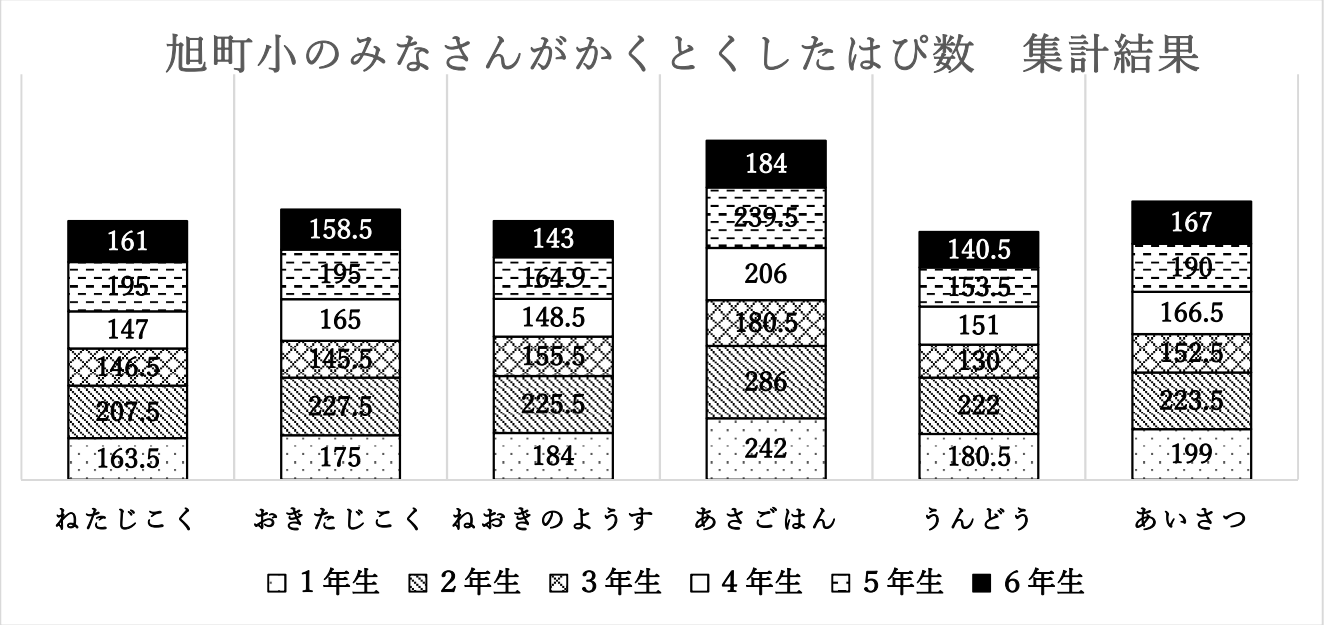
おうちでは

手足のつめはみじかく切ろう
すいみんを十分にとろう
あさごはんをたべよう
くつのサイズを確認しよう

すり傷をしっかり洗うのはなぜ？



なつのはっぴ～ちょきん、がんばってとりくみました！
旭町小のみなさんがかくとくしたはぴ数の合計は 6522 はぴでした！
このちょうしで、どんどんはっぴ～をためていきましょう！



自分のけんこうをまもるためには、まずは、ひごろの生活をふりかえってみることが大切です。

一日のげんきのもと、あさごはんをしっかり食べている人が多くてよかったです。

ねる時間は、学年が上がるにつれて、すこしずつ、おそくなる人が増えていました。

また、朝すっきり起きることができないという人は、すいみんが足りていないかもしれません。ならいごとなどでいそがしい人もいるかもしれませんが、時間を上手につかってみてください。

みなさんのがんばるすがたが、とてもすてきでした！

- ●いつも通り元気に生活して、はっぴ～ちょきんをたくさんためてくれた人
- ●土日もめざまし時計をセットしたり、すすんで体を動かしたりして、いつもよりも意識して、はっぴ～ちょきんをふやしてくれた人
- ●自分のにがてなことに気がついて、「つぎは○○をもっとがんばりたい！」と、改善策を考えてくれた人
- ●「あいさつするときはあいての目をみる！」など、よりレベルアップした目標にとりくんでくれた人

保護者の皆様へ

はっぴ～ちょきんの取り組みへのご協力ありがとうございました。

ご記入いただいたコメントから、保護者の皆様が、時に悩みながらも、日々、あたたかく、お子様の様子を見守っていただいている様子が伝わり、とても幸せな気持ちになりました。

冬休み明けにも行う予定ですので、また、ご家庭でのご協力をよろしく願いいたします。