

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

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。

じどう
児童のみなさんへ

うんどうかいれんしゅう
運動会練習がはじまっています。

たいちよう
体調がわるいときは、れんしゅう しゅうちゅう
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きゅうよう
休養し、かいふく
回復したら、またいっしょ
一緒にがんばりましょう！

学校では

じゅんびたいそう
準備体操をしっかりとしよう
すいぶん
水分はこまめにとろう
れんしゅう ぜんご すいぶん
練習の前後に水分ほきゅうをしよう



おうちでは



てあし
手足のつめはみじかくき
すいみんをじゅうぶん
十分にたべよう
あさごはんをたべよう
くつのサイズをかくにん
確認しよう

きず
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

あら
よごれを洗い流すと…



きずぐち
傷口をなおすために、
さいぼう かつやく
細胞が活躍できます。

のこ
よごれが残っていると…



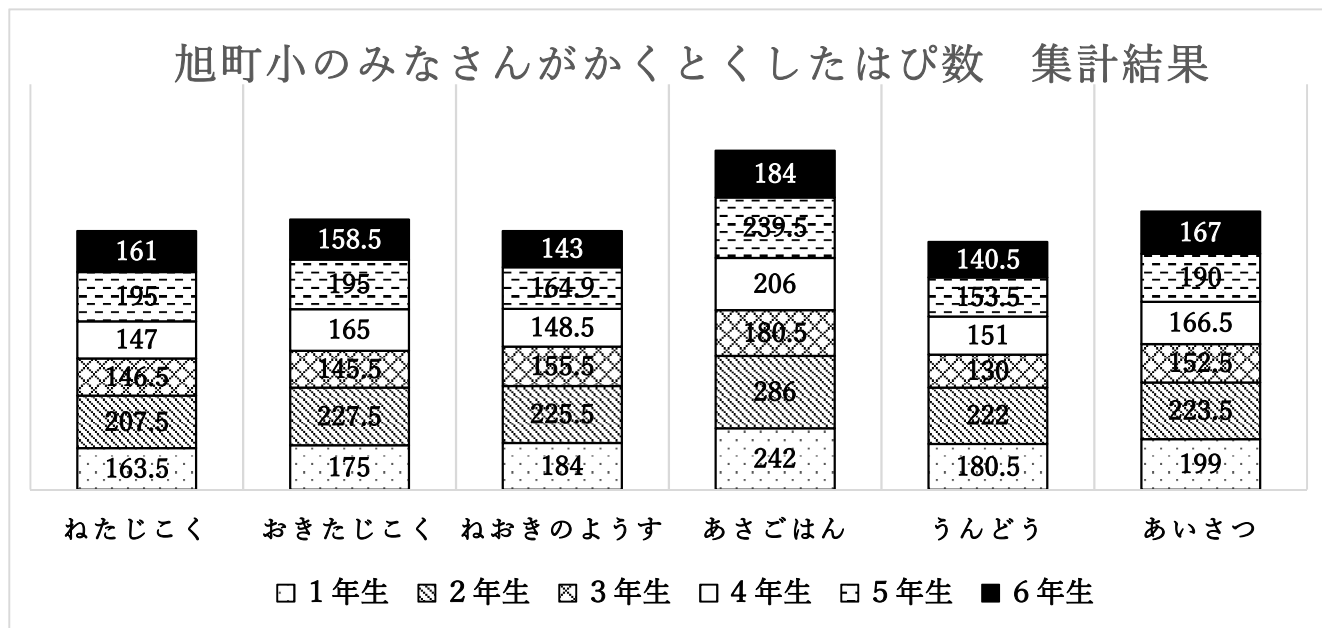
きずぐち
傷口のなおりが遅くなります。



なつのはっぴ～ちょきん、がんばってとくみました！

旭町小のみなさんがかくとくしたはっぴ数の合計は **6522** はっぴでした！

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
- 自分ののがてなことに気がついて、「つぎは〇〇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いての目を見る！」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お願いいたします。