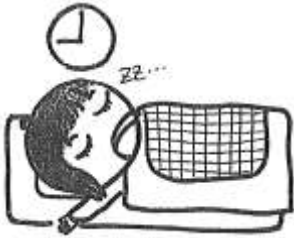


ほけんだより いきいきカード④号

2021年
池田小学校
保健室

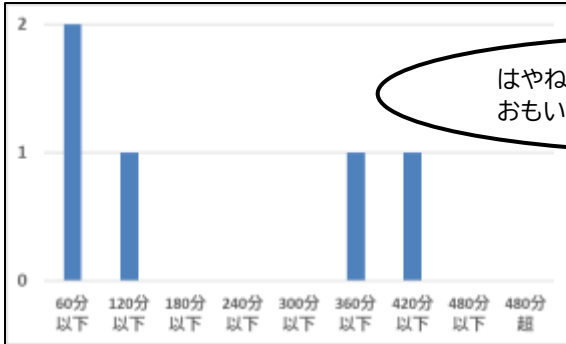
第4回いきいきカード(11/24~12/1)結果発表！



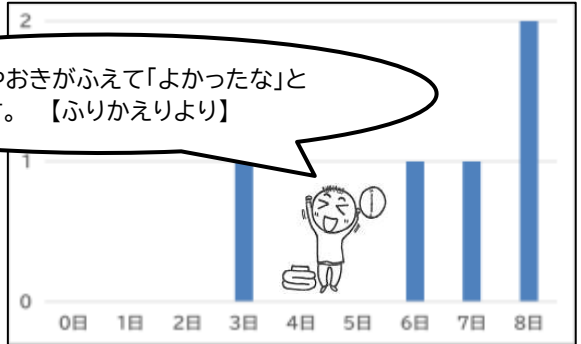
11月24日~12月1日に、今年度第4回目のいきいきカードをしましたね！自分の生活習慣を見直すことはできたでしょうか？

第4回目の結果を、下のグラフにまとめました。あなたはどこに入るでしょうか？おうちの人と一緒に見てみましょう(^v^)♪

☆ メディアコントロール (1・2年生)

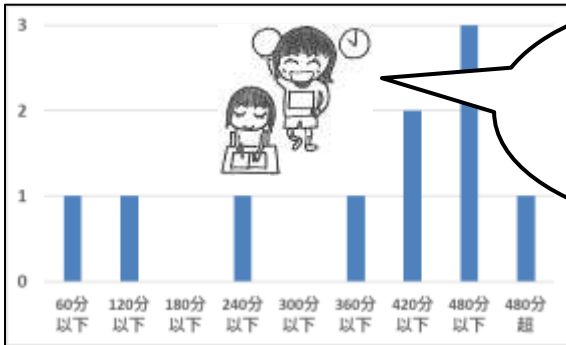


☆ はやね (1・2年生)

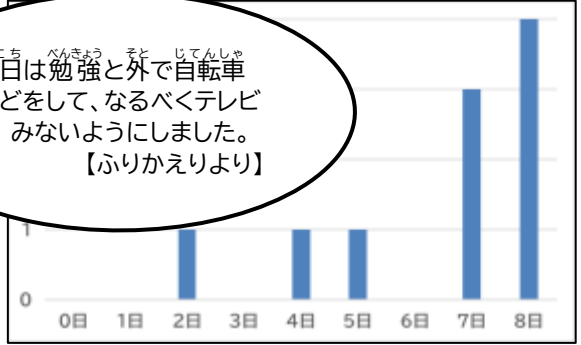


はやねはやおきがふえて「よかったな」とおもいます。【ふりかえりより】

☆ メディアコントロール (3・4年生)

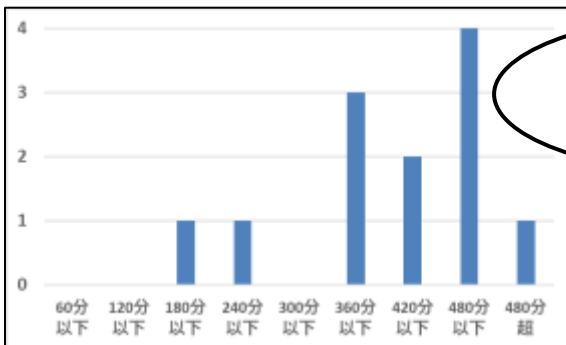


☆ はやね (3・4年生)

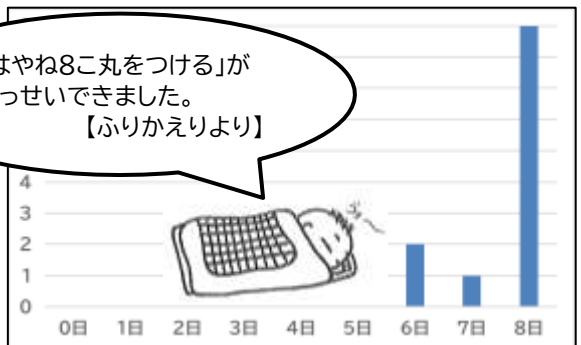


どにちべんきょうそとじてんしゃなどをして、なるべくテレビをみないようにしました。【ふりかえりより】

☆ メディアコントロール (5・6年生)



☆ はやね (5・6年生)



「はやね8こ丸をつける」がたっせいできました。【ふりかえりより】

かぜを ひきやすい子と ひきにくい子、 なにが ちがうのかな…？

あさごはん



あさごはんを
しっかり たべます。

トイレ



あさごはんのあと、
トイレに行く習慣をつけると
決まった時間にうんこが
出るようになります。

このことを1日の中でリズムを
つけてやってみよう、
元気モリモリの
強いからだになれるんだよ。

「よく食べて」
「よくうらんで」
「よくあそぶ」だよ。

かぜのキンやウイルスを
やっつけるには、
強いからだじゃないといけないよね。
強いからだをつくるためには

はやおき



はやくねると、
はやく目がさめます。
つかれもバッチリとれて、
おなかもペコペコです。

べんきょう
うんどう



あさごはんを
たべて
エネルギーが
つくられると、
しっかりあそべて、
勉強も集中して
できます。

はやね



いっぱい勉強して
いっぱいあそんだあとは
すぐにねむくなります。