

(第一子)

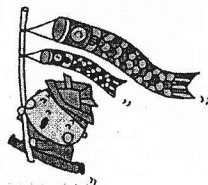
5月

ほけんだより

H26年5月1日
高岡市立木津小学校
保健室

新年度がスタートして一か月が過ぎました。新しい学年、新しい学級にも段々と慣れてきた頃でしょうか。

慣れてきた頃が、一番体調をくずしやすいときです。油断せずに、ゴールデンウィーク等で生活のリズムがくずれないように、早寝、早起き、朝ご飯をしっかりとるようにしましょう。



木津っ子カード！始まります！

木津小学校には、「ピカピカ木津っ子カード」があります。これは、木津っ子が清潔で健康に過ごし、ピカピカ輝くために8項目の目当てを設定し、達成できているかをチェックするものです。

8項目の内容は、木津っ子のよりよい成長を応援する内容となっています。「継続は、力なり」を信じて、裏面に記載してある、8項目の目当てを守れば色々いいことがあること、お子さんのためになることをお話ください。

毎月7日間の家庭用カードには、できたことに○をつけてください。○がつかなかったのには、わけがあると思います。そのわけを生活習慣の改善に役立てていただければと思います。

④の項目の時刻には、目標起床時刻を記入してください。②③⑤の項目は、今年度特に重点的に取り組みたい項目です。

「ピカピカ木津っ子カード」の活用方法【1と2の2種類があります。】

1 毎月1度の年間用カード（黄色）について

月に1度、教室で自分のカードの守れた項目に○をつけます。
学期ごとに家に持ち帰り、後日集めます。

2 毎月7日間の家庭用カード（白色）について

ご家庭でも7日間、家庭用カードで実施してください。



5月の「ピカピカ木津っ子カード」は、8日（木）から16日（金）の間に行います。
ご協力をよろしくお願いします。

ピカピカ木津っ子カード 8項目の目当て

①食事の後、
鏡を見ながら
歯を磨いた？



②テレビとゲームの時間が
合わせて1時間より少ない？



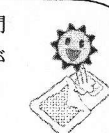
③9時までに寝た？
(1～4年生)
9時半までに寝た？
(5～6年生)



⑧1口30回、
よくかんで給
食を食べる
ことができた？



④家を出る1時間
前に起きることが
できた？
(時 分)



⑦前髪が眉にかかってない？
ピン、ゴムでとめましょう。



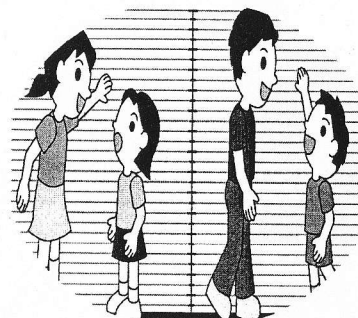
⑥ハンカチ、ティッシュ
を持っている？



⑤背筋を伸ばして
教室で過ごすこ
とができた？



8項目に対する願い



歯

- ・むし歯と歯肉炎予防
- ・咀嚼による異物の飲み込み防
止、集中力の向上、肥満防止

姿勢

- ・骨と筋肉の健やかな成長
- ・意欲アップによる学習への効果

睡眠

- ・体と心を整えて、健やかな発育
- ・病気への抵抗力の向上

前髪

清潔習慣の確立

ハンカチ
ティッシュ

- ・目の健康、表情の豊かさ、清潔感アップ
- ・手をふく、汗をふく、鼻をかむ、身だしなみ