

No. 11

第1回よいもよい生活ができるよう心掛けていきましょう！



◎メディアや運動、起床・就寝時刻の目標を決めよう！

(2) あなたがこれから続けていきたい運動や、やってみよう運動を赤色の「○」でかこいましょう。(いくつでも)

○5つ(30分以上の運動)をめざしましょう。

(3年牛以上用のカード)

おうちの方も、お子さんがめあてを達成
 できるよう、励ましや声掛けをお願いいた
 します。

第7年学第2回

すこやかチャレンジカード

西山つづき すこやかウィーク

小学6年生
カード

学年 _____ 番 _____ 名 _____
(運動時間について) 帰宅後の運動時間を。

みんなの運動

【自分のめあて】

走る時 何 分

メディア時間

平日（学校する日）： 何 分

休日（お休みの日）： 何 分

【西山のみんなでのめざす目標】

走る時どこへ？ 学校から徒歩30分まで

小学校中学年は夜9時30分まで

小学校高学年は夜11時まで

中学生は夜11時まで

メディア時間：1日30分以内
（休み日は1日30分以上）

※メディアを使った学習の時間はふくまない。

日曜日	月曜日	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日	日曜日	合計									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3					4	5	6	7	8	9	10	11
来週																																								6 : 30	
17:月																																								9 : 00	
18:火																																									
19:水																																									
20:木																																									
21:金																																									
22:土																																									
23:日																																									
24:月																																									

◎運動について、がんばったことや考えたこと これからのめあてなど

◎おうちの方から応援メッセージ

○の数

すべて記入して
11月24日（木）まで
に

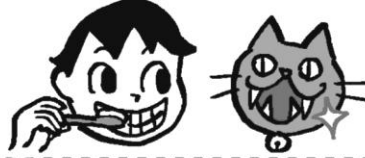
本日、チャレンジカードと一緒に記入例を配布しました。記入例をみながら、家族で話し合って目標を記入してください。目標記入後、チャレンジカードは11月10日（月）に担任に提出してください。

11月の「きょうは何の日？」

11月にはいろいろな「いい〇〇の日」があります。「今日は何の日かな？」と考えながら、自分の健康について振り返っていきましょう。

11月8日 いい歯の日

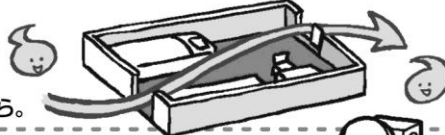
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。

この他にも、11月1日は「いい姿勢の日」、11月7日は「いいお腹の日」など、いろいろな「いい日」があります。また、11月は「にいがた健口文化推進月間」でもあります。健康づくりを意識しながら生活できると良いですね。

10月31日（金）合同学校保健委員会がありました！

二田小学校は6年生が代表して参加してきました。今年度は、すこやかウィークと同様に合同学校保健委員会も「運動」をテーマにして、日本スポーツ協会公認スポーツプログラマーの大塚 様を講師としてお招きしてご講演いただきました。

運動には、ただ体力をつけるだけでなく、「ストレスを減らす」、「気持ちを切り替える」、「習慣を整える」、「健康を守る」といった効果があるということを学びました。

また、日常に「ちょっと動く」を取り入れるためのヒントを教えてください、簡単にできるストレッチや道具を使わずにみんなで簡単に楽しく行える「ぎょうざじゃんけん」や「みかわり鬼」などの運動を実際に行いました。

詳しい内容は後日発行予定の『学校保健委員会だより』をご覧ください。

