

保健だより

令和7年11月6日
柏崎市立二田小学校
No. 11



11月17日(月)～11月24日(月) 第2回 西山っ子すこやかウィークです！

◆すこやかウイークが始まる前に…

◎メディアや運動、起床・就寝時刻の目標を決めよう！



運動習慣を身につけて、心と体をパワーアップ！

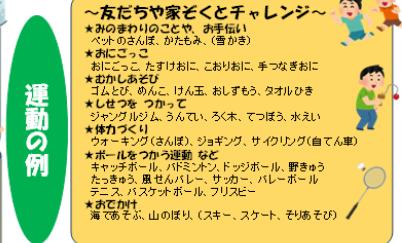
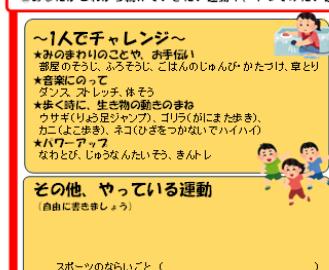
運動習慣を身に付ける、感じ体として

運動をすると…○体が健康になる
○心が健康になる

「足が速い」「パワーがある」「理そうのスタイル」「元気にすごせる」「好きなスポーツで

あなたは運動で どんな自分に なりたいですか？ イメージしながら めあてを考えてみま

①あなたがふだんしている運動を、黒色の「○」でかこいましょう。（いくつでも）



3.赤色の口ひげマークを右下、青色の口ひげマークを左下に配置する。おもてやくの「運動」のやあで右に書きましょ。いつか書いてあるよ。必ず

4室にわざってから運動を5分したら、おもてぬくの「運動」の口を1つめります。

○5-2(20分以上の運動)を必ずおこなう

◆すこやかウィーク期間中

(3年生以上用のカード)

3~6年生は、毎日チャレンジカードを記入し、担任の先生に提出してください。

期間中、「自分のめあて」や「運動のめあて」をできるだけたくさん達成できるように、意識して生活しませう！

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。

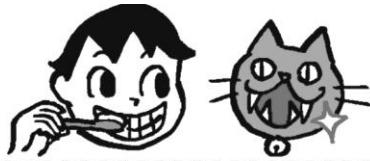
令和7年度第2回 西山っ子すこやかワーク		すこやかチャレンジカード																							
		うんどう 運動																							
		年 姓 名 前																							
3~6年生 カード		【運動について】第七回の運動記録です。																							
																									
<p>【運動のめあて】どんな運動をしますか(いくつでも)</p>		<p>【自分のめあて】 れる時ごく 時 分 メディア時間 平日(授業する日) : 時間 分 休日(お休みの日) : 時間 分</p>																							
<p>【西山のめあて】 見る時ごく小学校数学は夜8時まで 小学校英語は夜8時30分まで 小学校算数は夜10時まで 中学生は夜11時まで メディア時間 中学生は2時間以内 (休みの日は1日3時間以内) ※メディア時間の時間はふくません。</p>																									
日	曜日	集中		★		組		*		*		星		*		夕方		★		夜					
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
16	祝	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
ねじり																									
17	月																								
18	火																								
19	水																								
20	木																								
21	金																								
22	土																								
23	日																								
24	月																								
④運動について、がんばったことや考えたこと これからめあてなど		⑤おうちの方 から応援メッセージ												○の数											
<p>④運動について、がんばったことや考えたこと これからめあてなど</p>		<p>⑤おうちの方 から応援メッセージ</p>												<p>○の数</p>											
<p>すべて記入して 11月24日(木)まで に</p>																									

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？」

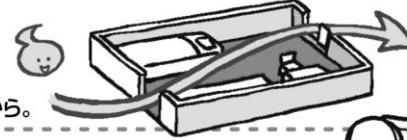
11月にはいろいろな「いい〇〇の日」があります。「今日は何の日かな?」と考えながら、自分の健康について振り返っていきましょう。

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)くう(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季節なので、
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」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Wi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いただき、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「みがわり鬼」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。

