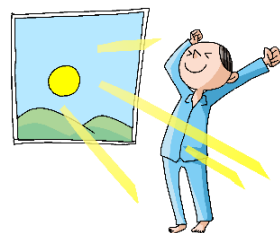


# ほけんだより No7

令和3年8月27日 柏崎市立高柳小学校

夏休みが明けて、学校が始まりました！夏休みはハッピーライフで過ごせたでしょうか？

さて、7月12日から18日まで、「五中学区ハッピーライフ週間」にご協力いただき大変ありがとうございました。期間中、規則正しい生活を送ろうと心がけていた児童の姿が多く見られました。今後も健康的に過ごすために、子どもたちには、望ましい生活習慣を継続してほしいと思います。ご家庭におかれましても声掛けをよろしくお願いいたします。

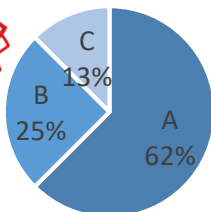


以下にハッピーライフ週間（7日間）の子供たちの様子を示しますので、ご覧ください。

## 1. ハッピーライフチェック

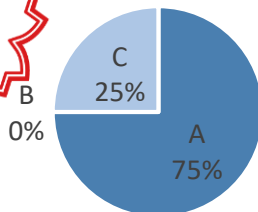
A 評価(7日間達成) B 評価(4～6日達成) C 評価(3日以下)

### 1. はやおき



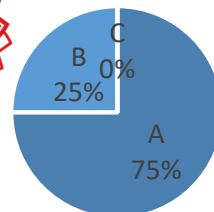
■ A ■ B ■ C

### 2. あさごはん



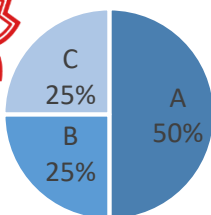
■ A ■ B ■ C

### 3. あさはみがき



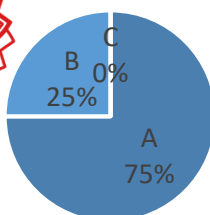
■ A ■ B ■ C

### 4. メディア



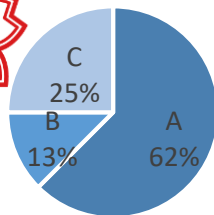
■ A ■ B ■ C

### 5. よるごはん



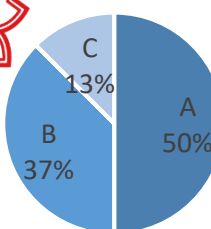
■ A ■ B ■ C

### 6. よるはみがき



■ A ■ B ■ C

### 7. はやね



■ A ■ B ■ C

## がんばったことや、次にがんばりたいことはなんですか？

○はやくねることをがんばりました。（1年生）

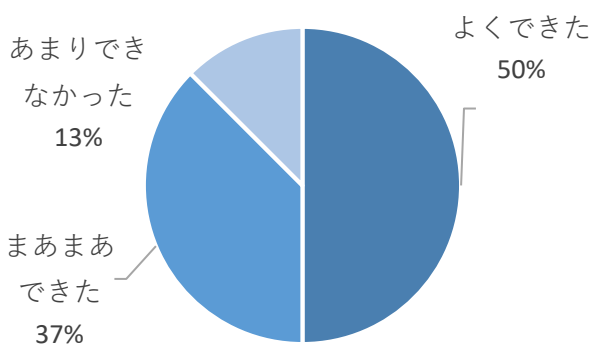
○テレビの時間をへらそうとがんばりました。つぎはぜんぶ○にしたいです。（2年生）

○生活リズムが整うように毎日努力して行うことができました。今度は9時半にはねれるようにがんばります。（6年生）

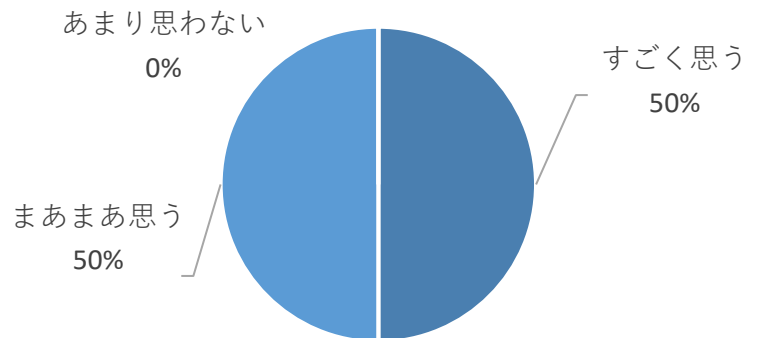
意欲的に取り組んでいて素晴らしいです。今まで課題だった「はやね」の結果が良くなってきました。振り返りでも、「はやね」について書いてくる子が多く、意識できているようです。これからも続けましょう！

## 2、児童の自己評価

めあてが達成できましたか？

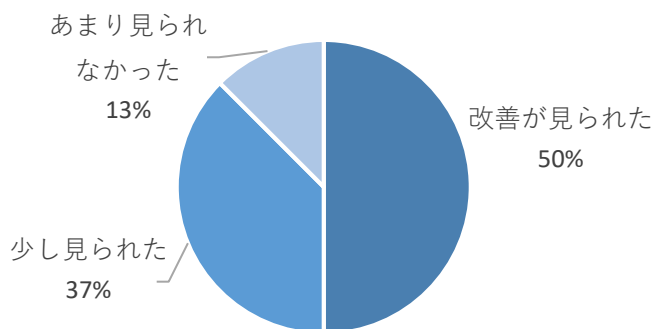


生活リズムが整ったと思いますか？



## 3、お家の方より

お子さんの生活習慣の改善が見られましたか？



### お家の方からのコメント

○いつもは遅くまで起きていたけど、早く寝ようとがんばっていました。えらかったです。

○早起きはばっちりなので、夜早く寝られるときは布団に入るのを早くするといいね。

○とても良い評価でした。

これからも体内時計を整えて生活してほしいです。



## ※ 感染症よぼうに取り組みましょう ※

○ 毎朝検温します。熱やかぜ症状があったら、休みましょう。

○ 熱やかぜ症状があったら、お医者さんにいきましょう。

○ イベントや、スポーツクラブ、習い事等に参加するときは、とくに注意しましょう！

マスク・せきエチケット



手をあらう / しょうどくする



こまめにかんきをする



ひととのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)

