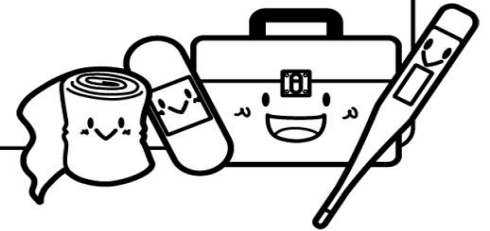




げんきのもと

岩美南小学校 保健だより
No.9 (H26. 10. 20)



体調を整えて、マラソン大会がんばろう！



22日(水)は校内マラソン大会です。子どもたちは朝や業間休憩に校庭を走り、マラソン大会に向けて練習を積んでいます。

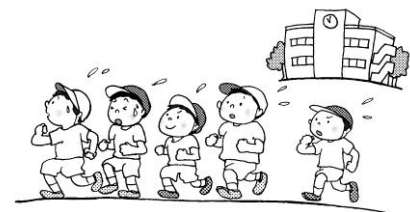
最後まで力いっぱい走り抜けるよう、しっかり体調を整えて当日にのぞんでほしいです。

あと、天気が心配ですね。晴れてくれることを願っています。

早ね・早おき・朝ごはんで 元気もいもい！！ マラソン大会直前生活チェック

マラソン大会に備えて、生活習慣をチェックしてみましょう。

学校へ提出するものではありません。各ご家庭でご利用ください。



21日(火) ねた時間	8時より前 ^{じ まえ} ・ 8時～9時 ・ 9時～10時 ・ 10時よりおそい
22日(水) 起きた時間 ^{お じ かん}	6時より前 ^{じ まえ} ・ 6時～6時半 ・ 6時半～7時 ・ 7時よりおそい
22日(水) 朝ごはん ^{あさ}	しっかり食べた ^た ・ まあまあ食べた ・ 少し食べた ^{すこ} ・ 食べていない
22日(水) 今日の体の調子は ^{きょう からだ ちょうし}	とても元気 ^{げんき} ・ まあまあ元気 ・ あまり元気ではない

※けがをしていたり、体調がよくない場合は事前に担任までご連絡ください。

第2回 生活チェックの結果

9月8日～14日に「生活チェック」を実施しました。3連休を含んでおりましたが、ご家族のみな様にも大変お世話になりました。ありがとうございました。裏面に集計結果を載せておりますのでご覧ください。1年生、5年生に高得点の人が多かったです。「テレビ・ゲームの時間」や「早寝」に課題が見られました。