



令和5年5月2日
旭東小保健室

5月8日(月)～14日(金)

「きらきらカード」がはじまります

より良い生活習慣を身につけるために、自分の生活を振り返るカードです。
規則正しい生活をして、きらきらかがやく毎日を過ごしましょう！

どんなことをチェックするのかな？

①朝ごはんを食べましたか？

②9時までにねましたか？(1～3年)

決めた時刻までにねましたか？(4～6年)

③こまめに手洗いをしましたか？

④動画やゲームは1日1時間までにできましたか？

⑤安全に気をつけて生活しましたか？



保護者の皆様

○きらきらカードは、週末の分は家庭で記入します。お子さんが振り返りを記入したら、保護者の方のサインや励ましのコメント等のご記入をお願いいたします。また、④の動画やゲームの時間については、旭ベーシックで1日1時間までという約束があります。お子さんと話し合っ、ご家庭での使い方のルールを確認してください。

ご協力よろしくお願いいたします。

○身体測定・視力検査の結果を返却いたしました。食事や運動習慣、生活習慣等、ご家庭で話し合う材料にしてみてもいかがでしょうか。なお、お子さんの成長(体の発育等)について心配事等ございましたら担任または養護教諭寺門までご相談ください。

5月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	<ul style="list-style-type: none"> 身の回りを清潔にしよう こまめに手洗いをしよう
あんぜんもくひょう 安全目標	<ul style="list-style-type: none"> 遊具を正しく使おう

なぜ手を洗う必要があるの？

手には様々な感染症を引き起こすウイルスや細菌がついています。
せっけんで手洗いをすることで、ウイルスを約0.001%にへらすことができます。

こんな時は手洗いをしよう！



外から教室に入る時



みんなで使うものをさわる前と後



そうじの前と後



給食の前と後



トイレの後



はなをかんだ後

