

# げんキッズ

9月号②



★おうちの人といっしょによみましょう

大仙市立豊岡小学校 保健室  
平成30年9月14日(金)

日中はまだ暑い日もありますが、すずしい風や虫の音に秋のおとずれを感じるようになりました。

急な気温の変化で、せきや鼻水の出るかぜがはやってきています。衣服の調節や汗の始末をしっかりとしましょう。学習発表会もいよいよ本番、体調をしっかりととのえてのぞみましょう！



## つかれはいろいろなかたちであらわれます

### ちょっとしたことでケガをする

つかれているとボンヤリ、うっかりしやすいので注意。

### ぜんそくやじんましんが出やすくなる

つかれるとさまざまな症状が出やすくなります。

### おなかのちょうしが悪くなる

つかれていると食べたものを消化する力がおちます。

### かぜなどをひきやすくなる

つかれているとかぜなど、さまざまなウイルスに勝つ体力がなくなります。

## 心がけよう！

しっかり  
睡眠  
きちんと  
朝食



→集中力や免疫力が  
アップします

### ～保護者の方へ～

「夏休み健康カレンダー」と「歯みがきカレンダー」を返却しました。「げんきポイント」をためようと取り組んでいた様子や、おうちの方もしっかりと見守ってくださっている様子がわかり、うれしく思いました。今回のげんキッズの裏に特集していますのでご覧ください。ご協力ありがとうございました！



# なつやす とくしゅう 夏休みけんこうカレンダー 特集

夏休みに、みなさんがんばってもらった「けんこうカレンダー」のけっかをしようかいします。  
げんきポイントが170ポイントまんてんのひとはぜんこうで**3人**(男子1人・女子2人)いました。  
おめでとうございます!!また、全校の半分以上の人が120ポイント以上をためることができました。  
がんばりましたね。

**ゲームなしデー**(ぜんぶで4かい)をすべてまもれたひとはぜんこうで**27**にんいました。昨年より5人へってしまい、ちょっと残念!冬休みはもっとふえるといいです。

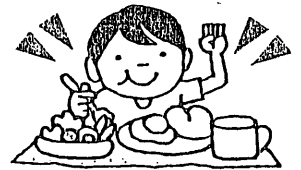
つぎはもっとげんきポイントをためられるように、さらにがんばりましょう!(けんこうカレンダーのポイントのそばにハンコをおしているのてみてください)

- ☆ **170**ポイント(100%)・・・**3**<sup>人</sup>(男子1人/女子2人) \*たいへんよくできました
- ☆ **127**ポイント以上(75%以上)・・・**38**人(男子18人/女子20人) \*よくできました
- ☆ **102**ポイント以上(60%以上)・・・**20**人(男子12人/女子8人) \*もうすこし!
- ☆ **101**ポイント以下(59%以下)・・・**9**人(男子7人/女子2人) \*がんばれ!

\*はみがきがパーフェクトだったひとは「よくできたね」シールをはっています(ぜんこうで**36**にん)

## ふいかえり

- びょうきやけがをしませんでした。まんてんとれなかったけどがんばりました。
- まえの日のよるに、つぎの日のめあてをかくにんして、気をつけてできました。
- 野球を休まず続けることができました。げんきポイントたまった!!
- けんこうカレンダーを前の日にかくにんして、しっかりできました。
- けがなく健康に、雨の日以外は走ったので、これからも続けたいです。
- 前の日に、明日はなにデーかを確認してなるべく5点になるようにがんばることができました。
- △ ゲームをやりすぎてしまいました。
- △ しっかりおてつだいデーのときに言われてからやったので、こんど言われなくてもやりたいです。
- △ とくにゲームなしデーが守れなかったのが残念でした。
- △ あまりポイントがたまらなかったなので、次はだいぶたまるようにしたいです。
- △ いつもダラダラとした生活をしてしまいました。
- △ ゲームをやりすぎたので、決まった時間にやるようにしたいです。



## おうちのから

- お手伝いはしっかりしてくれて助かりました。
- いつもはゲームばかりなのに、ゲームなしデーはしなったり、守っているのはえらかったです。
- 今年の夏休みは茶わんふきや、洗たく干し、洗たくたたみなど、よくお手伝いしてくれました。
- スポ少が忙しく生活のリズムが変わる中で良くできたと思います。
- 手伝いは毎日進んで取り組んでいたので感心しました。
- けんこうカレンダーを意識したせいか、生活ペースが大きく乱れることもなく良かったと思います。
- △ ゲームの時間が多かったことが反省です。冬休みはもっとメリハリのある生活をしましょう。
- △ 日に日にゲーム時間が長くなってきて、みんなに注意されることが多かったです。
- △ 今年も不規則な生活でした。次は満点をとれるようにがんばろう!
- △ ○○デーを気にして過ごしているようには見えませんでした。
- △ 昨年よりポイントが少なかったと思います。
- △ 日に日にダラダラとした生活をしていました。