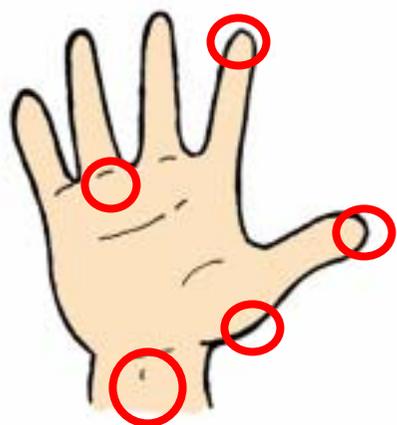


ふあしいと 1月

あらいのこしたところはどこ？

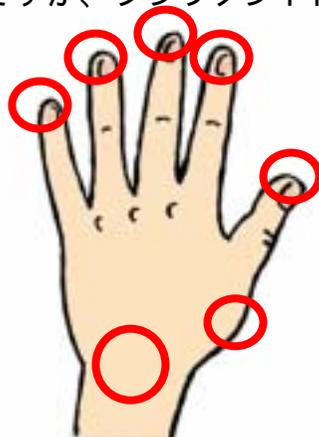


てのひら

ひと によって、少しの違いはありますが、共通してあらいのこした洗い残したところは図の のところでした。

- ・ つめの先または、つめの付け根
- ・ 親指側
- ・ 手首
- ・ まめのできるあたり（てのひら）

1がつ ほけんいいんかい じかん
1月の保健委員会の時間に、てあらいの実験をしました。特別なローションを手～手首にぬってその後、手洗い場でいつもと同じように石けんを使って手あらいをしました。見た目には、まったくのこってないように見えるのですが、ブラックライトをあてると・・・。



てのこう

あらいのこしたところにはばいきんやウイルスがついています。

ほけんいいん めッセージ <保健委員からのメッセージ>

- ・ 指の先（つめ）が一番汚いのでしっかり洗いましょう。
- ・ 力を入れて洗うといいです。
- ・ 「きれいに洗えた。」と思ったけど、そうではありませんでした。
- ・ 手首、つめ、手の甲は洗いにくいのでいねいに洗うべきだともいいました。



ほけんしつまえ はって
(保健室前に貼ってあります。また見てください。)



うんちをすることは、毎日まいにちやっているあたりまえのこと。うんちをしている人をからかったりじゃましたりしないで。そういうあなただっとうんちしているはずだよ。

うんち

食べ物の食べると、体の中をとおっていろいろな場所で栄養が

吸い取られて、残ったかすがうんちになって外に出ます。うんちは、体にとってはもういらなくなったもの。しかし、うんちは体の様子を知る大切な手がかりになります。しっかり観察するかお尻で感じてね。

性教育はじまります！

おうちのかたへ

* 学年によって、学習する内容が違います。時期も違うと思いますので、学年だよりなどを見てください。

性教育は、体のことを学習するだけでなく「いのち」について学習する大切な時間です。

あなたのいのちは、世界中でひとつしかありません。そのいのちは、どこからきたのでしょうか。「いのち」を大切にすって、どういうことでしょうか。大人になるってどういうことでしょうか。



心も成長しています。

まほうのことばをかけよう。

(あったかいことば)

- ・じゃまだ、どけ！
- ・だまれ！
- ・はあ～？



- ・どうしたの、だいじょうぶ？
- ・いっしょにあそぼう。
- ・ありがとう。

どっちがまほうのことばかな？

これから流行りそうなものは・・・

< 去年の今頃の順位 >

1位... 感染性胃腸炎（発熱、下痢、おう吐などが症状。）

2位... インフルエンザ

3位... みずぼうそう 平成20年1月京都市子どもの感染症から

年に3回のせいかつリズム調べ
長いお休み明けに、自分の生活を
ために皆さんにつけてもらって
いだれのためでもありません。自分
いつもにこにこうサギの人もい
慣化されている人だと思えます。

もし、自分でもう少しここを直し
さなことから実行していただく
のは、意志が強くないとできません。
なぜなら、健康になるしそれが
きるようになるからです。はみがき
た人は、まだみがいていない人に比
ると思えます。当たり前のようにで
ることがポイントのようです。

今回、1年間を振り返ってという
中からいくつか紹介します。いいこ
さい。

< おうちのかたへ >

一年間、ことばかけ等ありがとう
ます。できる目標を設定し、年単位
お願いします。

せいかつリズム調べが終わって

が終わりました。

見直し、学校で充分学習できる環境を整える
ます。

のためです。

ます。たぶん、このノートをつけなくても習

た方がいかなと言う人は、ひとつひとつ小
さい。言うだけは誰でもできます。実行する
でも、なんどくじけても続けることが大切で
特別がんばらなくても当たり前のようにで
だって、小さいときから寝る前にみがいてい
べ、がんばらなくても当たり前のようにでき
きるようになるには、小さいことを積み重ね

ことで、皆さんに書いてもらいました。その
とはまねして自分のものにしていただく

ございました。これからもよろしくお願ひし
で実行していけますよう声かけをよろしく

低学年

こども



- ・バナナうんちがでてほしいです。
- ・ねるまえにはみがきをする。
- ・9じまでにねる。
- ・まいにちだいたいきまったじかんにねる。
- ・あさはみがきをする。
- ・7じにおきたい。

おとな（保護者の方から）

* だんだんリズムがついてきました。



- * 朝、陸上に行くようになって、早起ができるようになりました。
- * 休みの日に、リズムが崩れてしまうのでそこを気をつけたいです。
- * さむくなっておきるのがおそくなっています。気をつけます。
- * もう少し早く寝させるようにしたい。

高学年



7時までには起きられませんでした。目覚ましをつけます。

寝るのが遅かったので、10時までには寝る。

今のところぜんぶにっこりなのでこのままがんばりたい。

早寝早起きをしたいので、短時間で集中して勉強したいです。朝早く起きてやるのもいいかなと思います。

宿題を早めにします。できるだけご飯の前に宿題をすませる。

ご飯の後、だらだらしない。

学校があるときは、7時までには起きられた。

歯をみがく回数を増やす。

時計を見る。(早く寝るために)

目覚ましを7時より5分前にかけておきたらすぐに上半身を起こす。

土日はやっぱりリズムがくずれてしまう。



高学年になると、うまく時間を使って、宿題や習い事、テレビなどどつきあっていく必要がありそうです。寝る時間を決めて、それまでにやりたいこと、やらなければならないことを入れていきます。寝る時間は、動かさない。ただし、寝る時間を12時にするのではなく、10時30分を基準に前後30分くらいにしてほしいものです。