

12月の保健目標

**ハンカチ・
ティッシュを
身に付けよう**

今年もあと1カ月です。

早いもので、今年もあと1カ月となりました。日中も冷える日が増えてきて、冬を感じる気温です。子どもたちは、早くも年末年始の楽しいイベントの話をしています。

12月の保健目標は「ハンカチ・ティッシュを身に付けよう」です。寒くなってきた水が冷たく、手洗いを嫌がる児童も少なくないですが、冬は感染症がはやりやすい季節であり、今後も手洗いは重要です。毎日、ティッシュと綺麗なハンカチを持ってくるように指導していますので、ご家庭でもお話ししていただければと思います。

インフルエンザ予防接種助成について

立川市では、児童が任意接種にて行う季節性インフルエンザの予防接種を受けた際の費用の一部を助成しています。

対象：立川市に住民登録がある生後6か月から小学6年生まで

期間：令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

助成内容：接種1回につき1500円、一人につき2回まで

※詳しくは、立川市のホームページをご覧ください。



裏面に、10月に行った健康ウィークについて載せました。
ぜひご覧ください。



12月の保健目標

**ハンカチ・
ティッシュを
身に付けよう**

冬がやってきました。

最近、昼間も上着を着ていないと寒い日が増えてきました。いよいよ冬のはじまりです。

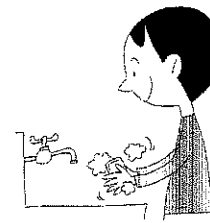
今月の保健目標は、「ハンカチ・ティッシュを身に付けよう」です。ハンカチは、毎日の手洗いの後に使うことはもちろん、火災が起こったときなどに口に当てて、命を守るためにも使います。

毎日新しいものを持てきましょう。

かぜやインフルエンザを予防するには？



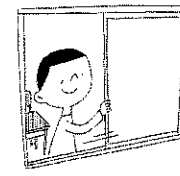
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



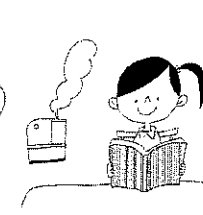
栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



かしつをする

けんこう 健康ウィークを終えて

10月25日(月)～29日(金)まで、健康ウィークを行いました。食事については、日々の記録をつけ、運動については目標を立てて、取り組めたかどうか記録をつけました。最後に書いた振り返りを紹介します。保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

ねん 1年

- けんこうにきをつけてせいかつできたなとおもいます。
- これからではできなかったところをがんばりたいです。
- たくさんたべてサッカーもがんばりました。
- あさごはんをもりもりしっかりとべました。
- ちよつときゅうしょくをのこしてさんねんだったからつぎはがんばろうとおもいます。
- まいにちげんきにできました。
- てつぼうは、まだまわれないけといけいけんになりました。

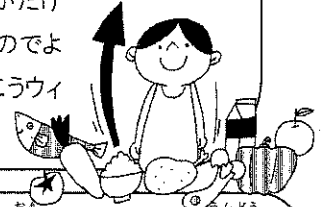


- はしるのがちよつとはやくなりました。
- のぼりぼうをやっていたのしとおもいました。
- いっしゅうかんほとんど丸でよかったです。
- てつぼうであくよくをつけることができました。
- 食じやうんどうをがんばりました。つぎは△をゼロにしたいです。
- 体がやわらかくなった。
- つぎのけんこうウィークがきたときに、うんどうをがんばりたいです。
- 毎日、ボールをなげたから、遠くになげることができました。



ねん 2年

- 食事は、ぜんぶのこさないで食べられたのでよかったです。運動もまいにちできたのでよかったです。
- 前より○や△が少なくなっていて前よりもごはんをいっぱいべたり運動をいっぱいできていてよかったです。
- ぼくは「まいにちおにごっこする」という目標はたっせいできました。うんどうするときもちがいいから、これからも毎日うんどうしたいです。
- 次は給食をのこさず食べたい。
- 毎日ストレッチすることを、きちんとやれてよかったです。
- 運動の目ひょうを、中休み昼休みどちらかだけだけれど、たっせいできた日が多かったです。あまういそいでけんこうウィークがあつてよかったです。

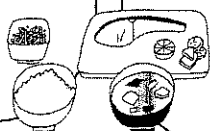


ねん 3年

- 食事をたくさん食べられたのでよかったですとおもいました。

- 毎日30分だけでも、運動すると体力がつきました。
- しっかりできたので、今度は紙がなくても目標にがんばってみたいとおもいます。
- もっともっと走って、足を速くしてときようそうで1位になりたいです。
- 1週間休みじかんにはしったりできた。それを毎日やるようにしたいです。
- 気づいたらけこう走ってると分かったし、朝ごはんしっかりとべてえらいと思った。
- 食事や運動などしっかりできてけんこうに生活できてよかったです。

ねん 4年



ねん 5年

- 1週間全部◎でよかった。これからもこの週間だけじゃなくて、この目標をずっとがんばっていききたいです。
- つづけられるようにがんばりたいです。
- もっと運動(外に)した方がいいと思った。
- 朝ごはんを残している日があったので、残さず食べられるようにしたいです。ほかはOKなので続けていきたいです。
- ほとんど全部1日1回は外に出て遊べたし、食事もできているのでつづけていききたいと思いました。
- 運動で、「バスケットをがんばる」を目標にして、全部休まずに行けた。

- よくできたとおもうので、これからもこの調子でがんばっていききたいです。

- やはり朝ごはんを食べるのは、大切だと思いました。あと、運動を姿勢だけでなく長く続けられる能力を次に身に付けたいです。
- 最近あまり運動してなくて、体力も落ちていましたが、健康ウィークで、ふだんより、体を動かすことができました。
- 1週間でふり返って、食事、運動がすべて◎だったので良かったと思います。これからも良い生活を送っていききたいです。
- 無意識でやっていたことを意識してやるとあらためてがんばれたのでよかったです。
- 毎日食事や運動をすれば健康でケガもしにくくなるし、これからも食事や運動をしていこうとがんばります。
- 食事や運動をいつもより意識して行うことで、やる気がわきやすくなったり、健康に過ごせたりしたので、取り組んでよかったと思うし、今後も継続していききたいです。



ねん 6年