

上分小中学校保健室  
平成 29 年 10 月 2 日

先月の運動会は台風で日が変更になりましたが、天きなげがなく、無事終わることができましたね。昼間は涼しくなってきて過ごしやすくなってきましたが、いままでの気温差や、朝や夜も冷えるためか、体調をくずす人もふえてきています。寝るときにふとんを調節するなど、寒さに気をつけるとともに生活リズムもとのえて、風邪に負けない体をつくりましょう！

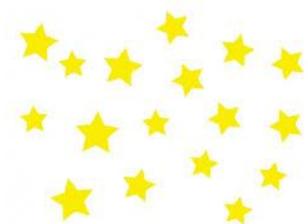
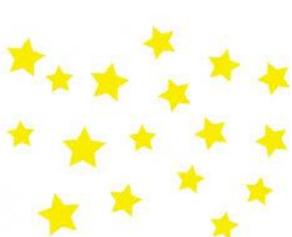
## けんこうしらべをしました！

小学生は9月5日～9月11日まで、中学生は9月25日～9月29日までけんこうしらべをしましたね。夏休みに少しずれていた生活リズムも元に戻すことができたでしょうか？今回は、みんなの感想、おうちの方の感想を少しですが紹介したいと思います！

- ほとんどばーふえくとだったのでうれしかったです。(1年)
- はやねはやおきをがんばりました！(1年)
- わたしはもっとはやくねたいし、はやくおきたいです。(2年)
- ぜんぶ〇にできたので、また〇にしたいです。(2年)
- いっしょうけんめい早ね早おきをがんばりました！(3年)
- はやねはやおきをがんばりたいです。(3年)
- 目標がきちんと守れたので良かったです。これからもきそく正しい生活をおくれるようにしたいです。(4年)
- よくできたけどゲーム、早ねができなかったです。(4年)
- ゲームはあまり守れなかったけど、テレビが守れたので良かったです。(5年)
- 日曜日はおそく起きたのでもう少し早く起きたいです。(5年)
- 1週間でおわらずに、これからも続けたいです。(6年)
- 次回やるときは全部パーフェクトにしたいです。(6年)



しょうがくせい  
小学生





おうちの方

- 平日はゲームの時間も守れてましたが、週末は1時間以上ゲームをしていました。朝ご飯はよく食べれましたね。鼻水も良くなり体調は改善しました。
- 夏休みの影響がでて、夜ふかしが多かったです。日ごろから早寝早起きを心がけましょう。
- 宿題をさっさと取りかかったらもっと時間がゆうこうに使えそうです。それとテレビをもう少しへしてほしいです。
- いつもはテレビをたくさん見せてしまいましたがこの週はがんばっていました。疲れているのか土日は朝起きられませんでした。
- 早寝早起きよく頑張りました。体調管理もしっかりして運動会もがんばってね。
- 朝ご飯もあまり食べないので昼までもつかなと心配です。規則正しい生活ができているのでこれからも続けましょうね。

- ほとんどができていたので良かったです。次もこの調子で続けたいです。(1年)
- 今週はゲームやテレビの時間もかなり守れたのでよかった。目標だった読書は一回守れなかったの次はがんばりたい。(1年)
- 2日早ねができていないのできるようにしたい。(2年)
- ほとんど毎日いい生活リズムがとれたので続けていきたいです。(2年)
- 今週は少しつかれがたまっただけ、健康な生活をおくることができた。健康調べのときだけでなく、毎日健康な体で過ごせるよう生活習慣を整えたいです。(3年)
- 今週は塾の日は寝るのがおそくなりましたが、起きるのは7時までに起きることができたので良かったです。来週もがんばります。(3年)



ちゅうがくせい  
中学生

上分小中学校のみなさんは、生活リズムが大変整っており、「上分はすごいな、さすがだな。」と毎回感心します。特に小学校では保護者の方にも大変協力をいただきながら健康調べを行わせていただいております。いつもご協力ありがとうございます。上分のみなさんの力、保護者のみなさんの力で、この規則正しい生活をおくる力が確実に身についているのだとひしひしと感じます。この調子で、2学期もまだまだ忙しい日々が続きますが体調をくずさないよう気をつけながらがんばりましょう！

