ほけんだより 5月

令和元年５月７日

磐田市立豊田南小学校

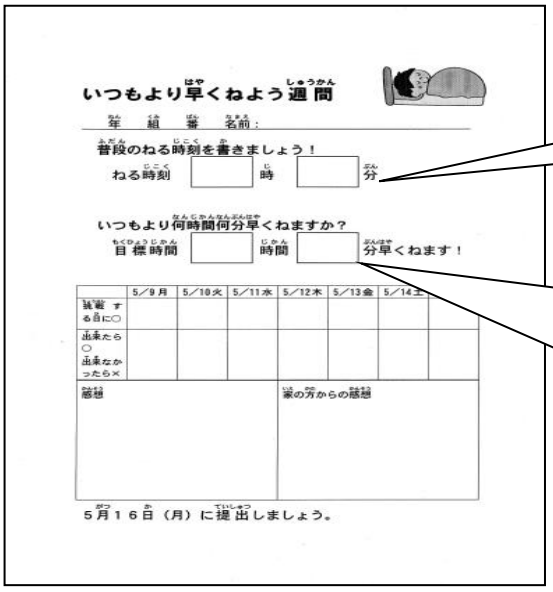
保　健　室

風薫る５月になりました。気温もどんどん上がり、外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになりました。ゴールデンウィークが明け運動会の練習が本格的に始まります。生活リズムを整えて、元気に毎日過ごすことができるように御配慮をお願いします。

５月７日（火）から「いつもより早く寝よう週間」が始まります。
めあてが達成できるように、お子さんに声掛けをお願いします。
平成２７年度から

「大事にしよう、うん・（排便）・とこ（就寝）・しょ（食事）」

というテーマのもとで実践してきています。


いつもより早くねよう週間

年　組　番　名前：

普段のねる時刻を書きましょう！

ねる時刻　　時　　分

いつもより何時間何分早くねますか？

目標時間　　時間　　分早くねます！

	5/9月	5/10火	5/11水	5/12木	5/13金	5/14土	
実行する日に○							
出来たら○出来なかったら×							

感想　　家の方からの感想

5月16日（月）に提出しましょう。

普段寝ている時こくを書きましょう。

目標時間を書きましょう
普段ねている時間よりも、何時間・何分早くねるか書きましょう。
例：数分早くねたい人は０時間１０分などと書きましょう。

＊良いとされている寝る時刻よりも早く寝ている人は、目標時間に０時００分と書いてもいいです。

良いとされている寝る時刻：１・２年生：２０時まで、３・４年生：２１時まで
５・６年生：２２時まで