

# ほけんだより 2月号

令和3年2月12日  
川口小学校  
養護教諭 乾早貴  
No. 21

## がっせい 3学期生活リズムチェック



2/15から2/21まで、今年度最後の生活リズムチェックを行います。  
規則正しい生活リズムで過ごしているか、お家の人と振り返りましょう！  
保健委員会では2学期までの生活リズムチェックの結果を振り返り、  
川口小の点数が低い項目についてそれぞれ作戦を考えました。

①読書の時間を増やすために…

「興味のある本を見つける」



②早くねられるように…

「ルーティーン(習慣)を変える」

「昼間に運動しておく」

「まぐらの調節をする」



読書や早ねが苦手な人は、この作戦で

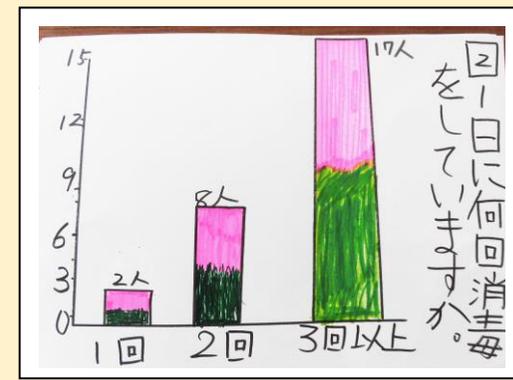
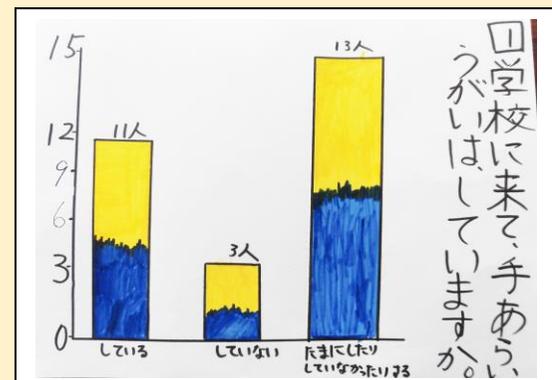
1週間がんばってみましょう！

## 保護者の方へ

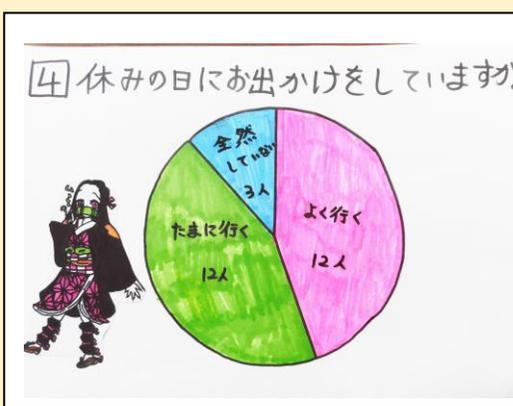
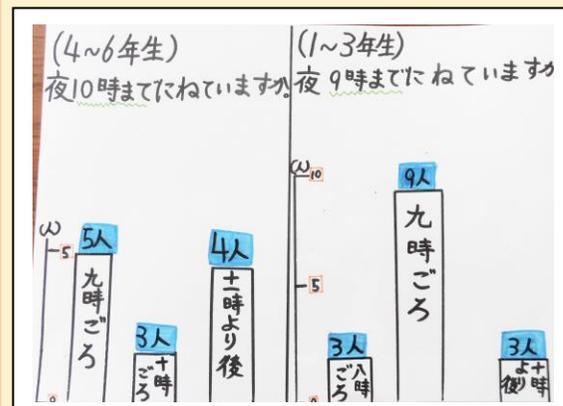
本日、生活リズムチェックカードを配布しています。  
2学期と同じようにお子さんの生活の様子を見てあげてください。  
最終日にはコメントを記入し、2/22(月)に提出してください。  
お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

## ねんせい 4年生のアンケート発表!

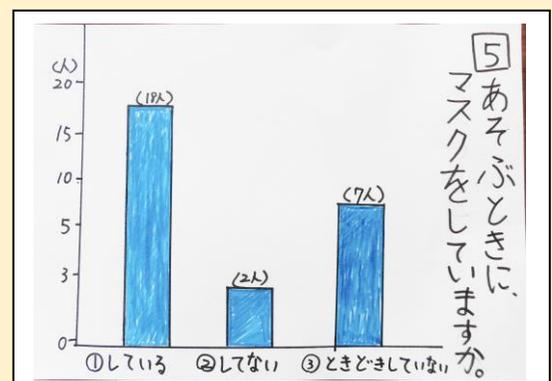
4年生が考えた川口小のアンケート結果を発表してくれたので紹介します。



消毒はこまめにできていますね！手洗いうがいは完ぺきではないようです。



ねる時間や休日の様子もありました。出かけるときは感染対策を忘れずに！



気をつけていること	人数
手あらい	22人
うがい	17人
消毒	20人
その他	6人

⑥毎日、気を付けていることはありますか。

手洗いと消毒はできている人が多いですね。遊んでいて息苦しさなどからマスクをとるときは、まわりの人と距離をとるように気を付けましょう！