

お子さんといっしょにお読みください。

えががお

天方小学校 ほけんだより
平成25年11月29日

12月は、師走とも呼ばれます。師（お坊さん）が走り回る忙しい月、年果^はつ月、1年の仕事をなし終える（為^{しは}果つ）月…、師走の語源には様々な説があります。みなさんは、どんな師走を過ごされるのでしょうか？一年の中でも日が短く、なにかと忙しい時期ですが、体調管理に気を付けて寒さに負けない強い体で、元気に今年を締めくくりたいですね。



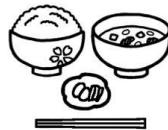
持久走大会に向けてのお願い

12月11日（水）の持久走大会に向けて、練習が始まっています。練習・大会当日ともに事故のないよう、御家庭でも体調管理への御配慮をお願いします。ついては、「持久走大会事前健康チェック」を実施します。チェック期間は、7日（土）から11日（水）です。（11日に実施できなかった場合は12日まで）大会当日は、同表の「持久走大会参加届」への記入もお願いします。安全面のことを考え、「持久走大会参加届」は、おうちの方が記名していない場合や捺印がない場合、当日、学校まで記名・捺印をしに来ていただくようお願いいたします。捺印がなく、当日学校まで来られない場合、持久走大会には参加させることができませんので、御理解ください。

その他、健康面等で心配なことがありましたら、学級担任または養護教諭 山下までお知らせください。

○登校前の健康観察をお願いします○

- ・朝食は食べられましたか？
- ・よく眠れましたか？
- ・発熱、下痢などはありませんか？
- ・ひどい鼻づまりや咳などはありませんか？



12月の体重測定について

1年	2日（月）	2年	3日（火）	3年	4日（水）
4年	5日（木）	5年	6日（金）	6年	9日（月）

※ 測定後、健康手帳を配布しますので、グラフの作成をお願いします。



こころぽかぽか ～ 3年生での食育指導 ～



11月21日(木)、泉陽中学校栄養職員の西田先生が来校し、3年生に食育指導を行いました。よくかんで食べることの大切さと、正しいおはしの持ち方を教えていただきました。

児童の感想

- ・正しいはしの持ち方や何回かめばいいかが分かって楽しかったです。30回かめばいいことが分かりました。
- ・30回かむと味がよく分かりました。おはしの持ち方を教わってうまくできたのでよかったです。
- ・よくかむと食べている物がすごく細くなるし、こめかみがいっぱい動くことが分かりました。

よくかむと、いいことたくさん!

「ひみこのはがーぜ」



2学期の生活の振り返りをお願いします

泉陽中学校区では、幼稚園から中学校までの12年間「成長の記録」を使って、発育の様子や学期ごとの生活の振り返りを行っています。「成長の記録」への記入に御協力をお願いします。

- ・**発育の記録** 9月の身長・体重の結果を折れ線グラフに表してください。
- ・**生活調査表** 9月から記入した日までの生活を、**お子さんと一緒に振り返って記入をお願いします。**結果は、後日、校区通信「やまぶき」にてお知らせします。



平均的な就寝時刻と起床時刻を記入してください。

保護者印を忘れずにお願いします。

12月3日(火)までに
担任へ提出してください。

生活調査票 ※各学期を振り返り、!

項目	学年	年少			年中			年長			小1		
		7	12	3	7	12	3	7	12	3	7	12	3
起床時刻		時分											
就寝時刻		時分											
朝食	時々食べる	△											
	いつも食べない	×											
偏食	ない	○											
	ある	×											
歯みがき	3回以上	○											
	2回以下	△											
排便	朝する	○											
	その日の中でする	△											
ストレス	ある	○											
	しない	×											
おやつ	わからない	×											
	毎日食べる	○											
生活	時々食べる	△											
	食べない	×											
生活規則正しい生活	心がけた	○											
	まあまあ心がけた	△											
欠席	心がけなかった	×											
	休まなかった	○											
遅刻	休まなかった	○											
	休まなかった	△											
早退	休まなかった	×											
	休まなかった	○											
振り返り	休まなかった	△											
	休まなかった	×											
保護者印													

保護者の方へのお願い

かぜ・インフルエンザ等の流行によって、マスクの着用を急にお願ひすることがあります。早めにマスクの準備をしておいていただくようお願いします。また、お茶うがい励行のため、お茶の持参も合わせてお願いします。

