



令和3年9月1日
大内西小学校

せいかつチェックカード

ねん ばん なまえ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
はやおき (朝おき)										
かおきあつた										
まごはんをたべた										
まごはんのあとをながめた										
はやね (早おき)										

※できたときは○、できなかったときは×をつけましょう。
※まだ記入していない項目は、この欄に記入してください。

みなさん、夏休みは楽しくすごすことができましたか？
久しぶりにみなさんの元気な姿を見ることができて、とてもうれしく思っています。
10日まで分散登校になりました。一人一人の行動が自分や周りの人の命を守ることに
つながることを忘れずに、今まで以上に危機感をもって感染症予防を心がけましょう。
1日(水)～7日(火)は、「生活チェックカード」を学校で行います。早ね早おき・
あさごはん・洗顔・はみがきの項目について自分の生活をふりかえり、登校した日に記入

まいにちあさ た 毎日朝ごはんを食べよう！

● 朝ご飯の働き ●

しゅうちゅうりょく たか 集中力が高まる

あさごはんには主食(ごはんやパンなど)を食べると、ブドウ糖という脳のエネルギーになり、勉強や運動に集中できます。

たいおん あがる 体温が上がる

体温が上がると、からだの体が目覚めます。

うんちがでやすくなる

胃や腸が活発になり、うんちがでやすくなります。うんちをしてから学校に行くと、すっきり勉強や運動に取り組めます。

たいないどけい リセットされる 体内時計がリセットされる

体内にもともとある「体内時計」は1日約25時間です。あさごはんを食べ、朝日をあびると、体内時計がリセットされ、地球と同じ24時間になり、1日元気にすごせます。

● 朝ごはんを食べるために ●

よる 夜ごはんは早めに食べる。

次の日のあさ、おなかの調子がいいあさごはんをしっかりと食べられる。

習い事などで家に帰るのが遅くなる時は、先におにぎりやパンを食べ、家に帰ってから、副食(おかず)と主食(不足分)を食べるとよいです。

はや 早ね・早おきをすする。

規則正しい生活で、あさごはんの時間をとろう。

かんせんしょう よ 感染症を予防しよう！

- ① 毎日体温を測り、検温カードに記録する。
- ② 手洗い・手指の消毒をこまめにする。
- ③ マスクを正しくつける。
- ④ まどをあけて、換気する。
- ⑤ 食事・すいみん・運動で病気に負けない力をつける。
- ⑥ 休み時間のすごし方に気をつける。(大声を出したり、密になったりしないようにする。)



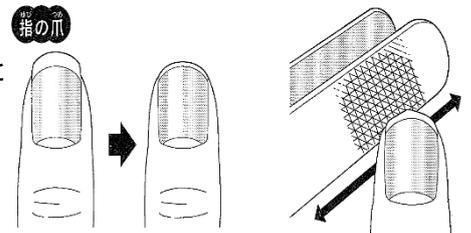
① 汗のしまつをする!

汗が冷えて、体調が悪くなる人が増えています。
 汗ふきタオルやハンカチ、もっていますか？練習が終わったら、汗をふきましょう。
 汗でぬれた服は体を冷やすので、予備の体育着など、着がえを用意しましょう。



② つめをみじかくきる!

長いつめは、よごれがたまりやすく、自分や友だちにけがをさせてしまうこともあります。みじかくきりましょう!



③ 自分に合うくつをはく!

自分に合わないサイズのくつをはいていると、ころんだり、足のうらや指先にたこができてしまいます。
 はきつづけると、歩き方がかわったり運動できなくなることもあるので、自分に合うものをはきましょう。

正しいくつの選び方

- かかとを合わせて、つま先に1cmほどゆとりがある。
- かかとを全部しっかりとつまみこむ形
- この部分がひもなどで調節できる。
- 底は柔らかく安定している
- 指のつけ根の部分がまがりやすい。

さわってチェックしよう

- よいくつ: くつをおしつぶそうとすると、指のつけ根でくつが曲がる。
- よくないくつ: くつをおしつぶそうとすると、くつのまん中でくつが曲がる。

④ 熱中症を予防する!

こまめに水分補給をしましょう。
 朝おきたとき 運動中や後 お風呂に入る前後 ねる前
 ※とくに、運動会の練習中の休けいのときは、必ず水分補給しましょう。のどがかわく前に飲むことが大切です。



マスクをはずす時間をつくる。

外で人ときより(2m以上)をとれるときは、マスクをはずして休けいしましょう。
 登下校は、かさをさせば、マスクをはずしてもかまいません。
 マスクをはずしたときは、おしゃべりはしません。



暑さをさける。

換気をしながらエアコンをつけましょう。すずしい服をしましょう。暑い日は無理をしないようにしましょう。
 昇降口にある「熱中症予報」を確認してください。黒は運動禁止です。

