



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	性別	学年	学年	学年	学年	学年	学年
はやおき	（朝ごはんの時間までにおきた）								
かおき	あらかた								
まごはん	をたべた								
まごはん	のあと								
を	食べた								
はやおき	（朝ごはんの時間までにおきた）								

※できたときは○、できなかったときは×をつけましょう。
※記入欄は必ず記入してください。

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
毎日朝ごはんを食べよう！

● 朝ごはんの働き ●

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。

体温が上がる

体温が上がると、体が目覚めます。

うんちが出やすくなる

胃や腸が活発になり、うんちが出やすくなります。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。

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 ●

夜ごはんは早めに食べる。

次の日のあさ、おなかのすいて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。

早ね・早おきをする。

規則正しい生活で、あさごはんの時間をつくろう。

感染症を予防しよう！

- 毎日体温を測り、検温カードに記録する。 **× ○ ×**
- 手洗い・手指の消毒をこまめにする。
- マスクを正しくつける。
- まどをあけて、換気する。
- 食事・すいみん・運動で病気に負けない力をつける。
- 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。

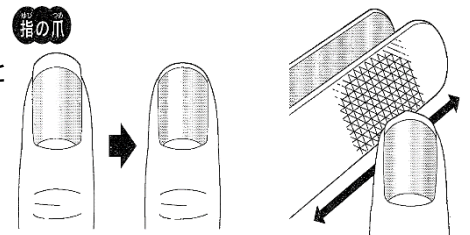
汗ふきタオルやハンカチ、もっていますか？練習が終わったら、汗をふきましょう。

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。

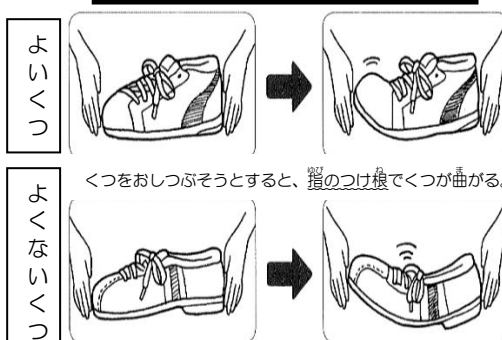
はきつづけると、歩き方がかわったり運動できなくなることもあるので、自分に合うものをはきましょう。

つめの先の白い部分を少し残して切る。やすりなどを使って、切り口をなめらかにしましょう。

正しいくつの選び方



さわってチェックしよう



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。

