



ほけんだより

保健目標：夏を健康に過ごそう。

おうちの方と読みましょう。

猛暑日が続いたり、雨が続きたりした夏休みでしたが、心にも体にもエネルギーを蓄えられましたか？少しずつ休みモードから学校モードへ切り替えていきましょう。

～こんなときはお知らせください～

夏休みのお子さまの体調について

- 夏休み中に大きなけがや病気をしたとき
- 新たにアレルギー症状が出たとき
- その他、調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

緊急連絡先の変更について

- 緊急連絡先
- 緊急時に必要な情報ですので、変更の場合はお知らせください。

健康診断結果より病院受診届について

- 1学期に終了した健康診断の結果より、夏休み中に病院を受診した人は、結果のお知らせについている受診届の提出をお願いいたします。受診届が見当たらない場合は、連絡帳等で受診したことをお知らせください。

引き続き感染症対策をお願いいたします。

●健康観察カードについて

朝のあわただしい時間ではありますが、2学期も検温を含む健康観察カードを引き続き実施いたします。昇降口で提出する形のスタートになります。ご家族の体調の記入欄もありますのでご家庭で確認をよろしくお願いいたします。体調が悪い人は無理をせず、お休みください。

●予備のマスクについて

マスクを忘れた時やマスクが汚れてしまった時のために、ランドセルの中に予備のマスクと袋を入れておきましょう。よろしくお願いいたします。



2学期の保健行事

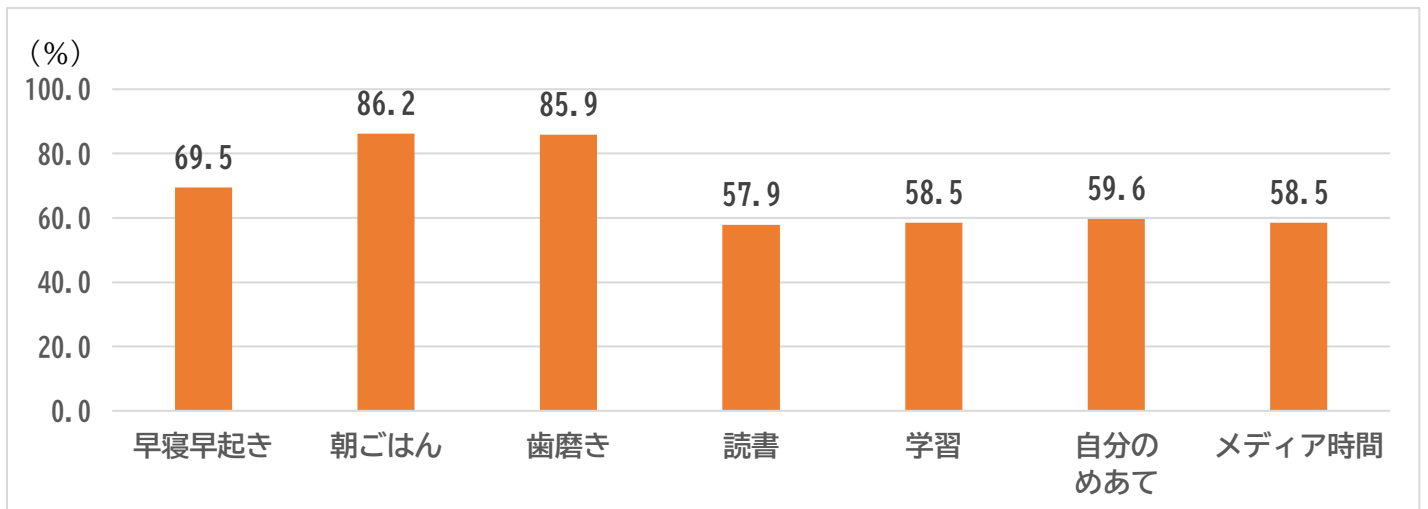
日程	項目
8月29日（月）～31日（水）	身体測定（身長・体重）



だい かい 第1回

せいかつ 生活チャレンジカード

6月に生活チャレンジカードに取り組みました。達成率を見てみると…



生活チャレンジ表の〇の数は…

★★目標達成★★ (35個以上)

77人 (60.6%)

☆あともう少し! ☆ (30~34個)

19人 (15.0%)

次がんばろう!! (29個以下)

31人 (24.4%)



★メディア時間について

メディアにふれる時間を何か別の時間に変えることができましたか? 自分のめあてのところに「お家の人と話をする時間」「読書の時間」などそれぞれが考えていましたね。メディアにふれていると、いつの間にか時間がたってしまう。だからこそ、メディアをコントロールする力が必要です。

★早寝早起きについて

小学生の睡眠時間は、9~10時間必要だと言われています。夜更かしや朝寝坊は、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こしてしまいます。朝が弱いと思う人は、起きたら、朝日を浴びてみましょう。脳も体も目覚めて眠気がなくなり、活動的に過ごすことができます。



保護者の皆様、夏休み中も7日間の生活チャレンジの取組へのご協力ありがとうございました。子どもだけでなく、家族でメディア時間を減るよう取り組んだ家庭もあったようです。子どもたちの生活習慣の実態から、学校でどのような健康に関する指導が必要なのかを考えています。今後もよろしくお願いいたします。