

えがお

内容

- ・生活習慣について
- ・健康診断について
- ・熱中症対策について

No. 2

R7.5.2(金)発行

4FOEBBING TOURS

保健調査票等の提出にご協力いただきありがとうございました。 検診日に欠席し受けられなかったお子さんについては、個別にご連絡いたします。



視力検査・眼科検診の結果から治療が必要な人・経過観察が必要な人には 本日「健康診断結果のお知らせ」を配りました。

治療が必要な人は、早めの治療をお願いいたします!

学校の健康診断は身体の疾病や異常の疑いを早期に発見するために行います。そのため、 医療機関における実際の診断と異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

「健康診断結果のお知らせ」は受診後速やかに<u>古封筒などに入れ記名をして</u>提出ください。

「熱中症」に気をつけましょう

急に暑くなり始めるこの時期(5~6月)は、子どもたちの体がまだ暑さに慣れていないため、 体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。

おうちの方へ

~水筒持参のお願い~

のどがかわく前から水分をとることが大切です!

熱中症予防のため、水筒またはペットボトルを持たせてください。

・ **中身は、水かお茶です** (塩をひとつまみ入れると熱中症予防効果が高まります。)



☆お子さんと一緒にご家庭でも確認して持たせて下さい☆

- ① 水筒・ペットボトルには必ず記名し、自分の水筒がしっかり分かるようにします。 (ペットボトル持ってくるときは、必ずカバー等に入れてください。)
- ② 水筒は毎日忘れず持ち帰り、洗浄をしてください。 (そのままにしておくとカビや雑菌の繁殖につながります。水筒は必ずよく洗い、 乾燥させてください。)
- ③ 中身は人にあげたり、もらったりしません。
- ④ 登下校中は歩きながら飲んだり、交通の妨げになったりしないように、安全を確認し 止まって、周りをよく見てから飲みます。

期間:5月12日(月)~16日(金)

第1回 可己协加。学習週間の取組加始表別表す!

基本的な生活習慣が身に付いていると、心も体も安定し元気に生活することができます。 本日『すこやか貯健通帳』と『我が家のメディアルールポスター』を持ち帰りました。お子さんの健やかな成長のために、ご理解とご協力をおねがいします。

連休中にご家庭で取り組んでいただきたいこと

家族で話し合い目標を決めよう!

① 寝る時間

推奨時刻

1・2年:夜9時まで 3・4年:夜9時30分まで

5・6年:夜| 0時まで

② 家庭学習の時間 (目安: 学年× 10分)

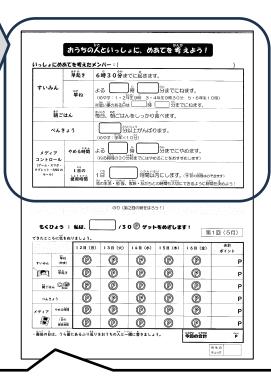
③ 夜メディアをやめる時間

眠りの質を高めるために寝る30分前までにはやめるがおすすめです

4 | 日のメディアの利用時間

日の時間配分を考え、メディアをする以外の時間(睡眠・食事、 勉強、家族との時間)も大切にできるように時間を決めましょう!

すこやか貯<u>健通帳(A3 厚紙)</u>



今回はこの部分を

記入します

連休後の5/7 (水) 学校で一度集めます。

我が家のメディアルールポスター(A4)





この機会におうちでのメディアの使い 方について家族みんなで話題にできれば と思います。

学校への提出はありませんが、見える ところに掲示するなどお家での確認用に お使いください。