

ほけんだより 

# 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

## 4月の健康診断が終わりました!

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」は受診後速やかに古封筒などに入れ記名をして提出ください。

## 「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~

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。)

のどがかわく前<sup>まえ</sup>から水分<sup>すいぶん</sup>をとることが大切<sup>たいせつ</sup>です!



☆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かび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、交通の妨げになつたりしないように、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 すこやか・学習週間の取組が始まります！

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10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 1日のメディアの利用時間

1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！

### すこやか貯健通帳（A3 厚紙）

### 我が家のメディアルールポスター（A4）

おうちのひといっしょに、めあてを考えよう！

いっしょにめあて考えたメンバー：( )

早起き 6時30分までに起きます。

すいみん 早起き による [ ] 時 [ ] 分までに起床。  
(めやす：1・2年生9時 3・4年生9時30分 5・6年生10時)  
※朝の準備のある日は [ ] 時 [ ] 分までに起床。

朝ごはん 毎日、朝ごはんをしっかり食べます。

べんきょう [ ] 分以上がんばります。  
(めやす：学年×10分)

メディアコントロール (ゲーム・SNSのルール) やめる時間 による [ ] 時 [ ] 分までにやめます。  
(毎朝起床の30分前まではやめることをおすすめします)

1日のメディア使用時間 [ ] 時間以内( )  
(学習の時間のほか、読書の時間・勉強、家族・友達との時間も含めて決めます)

メディアの上手な利用を促す  
家族と一緒に考える！  
わが家のメディアルール

具体的な家庭のルールを考えてみよう！

メディアゲーム・SNSのプレイ時間 [ ] 時間以内

やる時間： [ ] 時 [ ] 分までやめます

勉強時間： [ ] 時 [ ] 分以内

メディア（ゲーム・SNS）のルール [ ]

夜間（22時～朝5時）にゲームやSNSのプレイを禁止する

家族全員がルールを守らなければならない

違反した場合は [ ]

実施小学校すこやか・学習週間 第1回 5月12日（月）～5月16日（金）  
第2回 9月1日（月）～9月5日（金）  
第3回 1月19日（月）～1月23日（金）

この冊子は学校への提出は必要ありません。  
ご家庭での掲示などにご活用ください。



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。

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。