

内容

- 保健指導について
- 発育測定結果について
- ハンカチ・ティッシュ

No.6

R7.9.8 (月) 発行

えが お



生活習慣についての勉強をしました！

発育測定の前に各学年に合わせて、養護教諭から保健指導を行いました。

1年生「うんちからのお手紙」

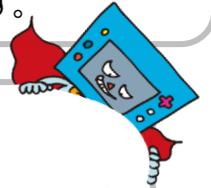
1年生のみんなにはうんちからお手紙が届きました。

健康のおたより「ぼななうんちちゃん」に毎日会うためにはどうしたらよいのか学びました。健康を保つには早寝・早起き・朝ご飯、運動、好き嫌いしない食事等、毎日の生活習慣がやはり基本です。毎日の生活の中からは、なかなか実感しにくい「健康」ですが、身近なものから健康について興味をもってほしいと思います。



2・3年生「ぶつぶつぶつ…」

ゲームばかりしている男の子の体中から何やら「ぶつぶつ」と不満の声が聞こえてくる…というようなお話から、ゲームの使い方について勉強しました。夏休みの自分の生活を振り返り「ギクッ」とした人も多かったのではないのでしょうか。体も心も健康に過ごすために、「**家族で決めたルール(ゲーム・SNS のルール)を守る**」ことや「**ゲーム以外の遊びや勉強・家族との時間も大切にしよう**」などとメディアとの付き合い方について振り返りました。



4・5・6年生「ゴールデンエイジって？」

小学3年生から小学6年生の間の「ゴールデンエイジ」と呼ばれる運動神経の伸びる黄金の成長期について学びました。トップアスリートたちもこの時期に様々な運動や体を動かす遊びをしていたそうです。

夏休み中は暑さもあり、「運動は全然してなかった！」「家でメディアばかりだったかな…」という子どもたちの声も多くありました。

せっかくのゴールデンエイジの時期です。暑さ等も考慮しながらではありますが、生活習慣を整えつつ、「今安全にできる時間・運動・場所って？」と自分の生活の中で考えながら、少しでも体を動かしてほしいと思います。



9月の発育測定を実施しました!!



全校児童の身体測定(身長・体重の計測)を行いました。夏休み明け、子どもたちの体は、ぐぐーんと大きくなっていました!

服や靴のサイズが小さくなっているお子さんが見られます。お子さんの服装を確認してみてください。また、本日発育測定の結果を配付しました(返却は不要です)。

お子さんの発育状況をご確認ください。

ハンカチ・ティッシュは毎日持ってきていますか?

学校では毎朝ハンカチ・ティッシュのチェックを行っています。チェックを行っているとき「あれ?引出しの中からハンカチが出てきた!もしかして…毎日同じハンカチを使ってる?」「ハンカチ毎回忘れてるなあ、どうやって手を拭いているんだ?」と思うこともしばしば…

今一度、お子さんの清潔なハンカチ・ティッシュの毎日の持参の確認・声かけをお願いいたします!

ハンカチ・ティッシュは
とっても大切!

ハンカチを使わずにぬれた手を
服でふいたり、手をふって水分を
飛ばしたりすると…

「ウイルスが再び付着」
する原因に!

また、ハンカチは火災時など
手の清潔だけでなく、**身を守る**
ものになります。



鼻水は菌やウイルスを追い出そう
とする体の働きです。

しかし、
その時に鼻をすすってしまうと…

「菌やウイルスが
身体の奥に入って」しまいます!
しっかりティッシュで鼻をかむことが
大切です。

救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気のと看
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借りますよう。

