

保健だより

# えがお

令和2年7月31日  
柏崎市立二田小学校  
No. 6



そのためには…、<sup>なつやす</sup>夏休み、<sup>じかん</sup>〇〇時間は、  
ずらしませんか!



子どもたちは、ゆっくり  
時間を使える夏休みです。  
ゆったりと食事を楽し  
んだり、いつもより5分・  
10分と少しずつでも早  
寝を続けたり、毎日の規則  
正しい生活にうまくつな  
がりたいですね。

今年度は長期の休校があり、生活リズムを取りにくいスタートでした。また、マスクや活動の制限もある中でも、友だちと一緒に活動することを楽しんでいた子どもたちです。頑張りました!!

やっと、新しい生活様式になっての生活リズムが定着してきたところですが、夏休みに夜ふかしや朝寝坊をしていると・・・学校が始まった時に、元のリズムに戻るのがとても大変です。

不規則な生活は心の不安定にもつながり、なんとなくイライラする気持ちが生まれてきます。

いつもの生活リズムをくずさないように声をかけ、規則正しい生活をさせてください。

いつもの時間に朝ごはんを食べることが生活のリズムをくずさないポイントです!



<sup>こころ</sup>心と<sup>からだ</sup>体「<sup>がまん</sup>しんどい」は我慢しないで



新型コロナウイルス  
のせい…?

もいるかな?でも、悪いのはウイルスです。イライラしている人は「この先どうなるのかな」という不安や、目に見えないウイルスの怖さから、少し疲れてしまったのかもしれません。もし、<sup>こころ</sup>心も<sup>からだ</sup>体も「しんどいな」と感じたら、いつでも話しにきてくださいね。  
<sup>なつやす</sup>夏休みも、ゆっくり<sup>こころ</sup>心と<sup>からだ</sup>体を休ませてあげてくださいね。



# 健康診断の結果をお知らせします

本日、「わたしのけんこう」を持ち帰りました。

4・6・7月に行った健康診断の結果が記入されていますので、ご確認いただき、確認印を押して学級担任へご提出ください。

また、成長の様子をお子さんと確認しながら身長・体重のグラフもご家庭で記入してください。



健康診断の結果、治療・検査が必要なお子さんには治療勧告書をお渡ししました。さっそく受診・治療をしていただいたお子さんも多くいます。

視力が低下しているお子さんは、視力低下の原因が近視なのか、その他の原因があるのかどうか(遠視であれば、すぐに治療が必要なこともあります)、ぜひ受診をしてください。

お子さんが、痛みや心配がなく、100%自分の力を出せるよう、早めの受診をお願いいたします。

『わたしのけんこう』は、8月7日(金)までに学級担任へご提出ください。

歯科検診が9月2日(水)に実施されます。しばらく先になりますので、歯の痛み、色の変化、歯肉の腫れがある場合には、早めにかかりつけの歯医者さんで受診してください。

定期的に歯医者さんへ  
行きましょう♪



歯みがきだけでは取れないよごれは、  
歯周病の原因に…  
ときどきキレイにしましょう。



よろしく  
お願いします

掃除に使っている雑巾が真っ黒に汚れてきました。中には、雑巾が破けるまで一生懸命に床を磨いていたお子さんもいます。

夏休み明けの8/24(月) 一人2枚の雑巾を持たせてください。  
(1枚は記名をして、1枚は記名はいりません。)

ご寄附いただいた雑巾は、消毒作業、教室、ランチルームや理科室などで使わせていただきます。ご協力をお願いいたします。

