

ほけんだより

第6号

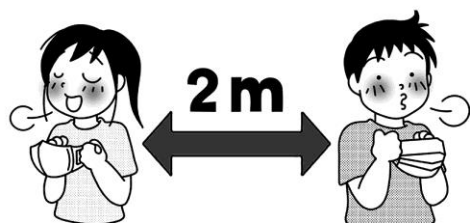
令和3年6月18日
北鯖石小学校 保健室



コロナに負けない! 暑さに負けない!

梅雨入りも近づき、ジメジメ暑い日が続いています。マスクをしながらの活動は、蒸れて暑くなりますが、こまめに水分を摂取したり、涼しいところで過ごしたりするなど、熱中症を予防しながら子どもたちは元気に過ごしています。

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

「わたしのけんこう」で身体計測の結果を確認してください。

本日、健康診断の結果をお知らせする「わたしのけんこう」を配付しました。身体測定、視力検査、尿検査、心臓検診(1年生のみ)、眼科検診・耳鼻科検診(1・2・3・5年生)が記入してあります。

左面の「発育の記録」では、お子様と一緒に折れ線グラフを記入し、昨年度からの成長を感じてほしいと思います。

「わたしのけんこう」裏面の生活チェックもご覧になり、6月の欄にサイン等印をして**6月24日(木)**までに返却してください。家庭から学校の欄に一言お寄せくださると嬉しいです。眼科検診・耳鼻科検診の結果、受診が必要な人には、治療のお知らせと一緒に配付しています。



スマホやゲームは
使う時間を決めよう



7つのまちがいを探そう!
※これは保健室けいじ板をみてね。

スマホやゲームは
使う時間を決めよう



☆第一回生活がんばり週間が始まります☆

21 日(月)から 27 日(日)まで、本日お配りした生活がんばりカードに取り組みます。「生活がんばり週間」では、規則正しい生活を身に付けることがねらいです。規則正しい生活を送るために必要なことを項目にして、カードにチェックします。

まずは、お子さんと一緒に目標について確認したり、お手伝いを決めたりして毎日の生活について話し合ってください。全部○にできると49個の○がつきます。ぜひ全部○を達成できるように声かけをお願いいたします。

項目	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
朝 かぞくに「おはよう」をいった	<p>おにぎりだけ、パンだけなどの単品にならないよう、おにぎりと卵焼きと野菜炒め、パンとウィンナーとサラダ、など3品以上を食べましょう。「主食」「主菜」「副菜」が揃うと理想的です。</p> <p>※生活がんばりカードの表紙を参照してください。</p>						
朝ごはんは3品以上食べた							
家庭学習をした(学年×10分)							
おてつだいをした	<p>「お手伝いは何がいいかな？」と迷う場合には、食事の準備や後片付けを提案してみてください。</p>						
よるのはみがきをした							
メディアの利用を2時間以内にする ことができた。その内、パソコンや ゲームを1時間以上しなかった	<p>1週間のうちどれか1日をノーマディアデーとします。学校でノーマディアデーを決めた子どももいますが、ご家庭で話し合って日を変更しても構いません。</p>						
↑メディアとは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどのことです。(ニュースや学習教材は含まない。)							
ねるじこくを守ることができた	<p>全校で90%以上○にしたい項目です。寝る時刻を1・2年生9時、3・4年生9時30分、5・6年生10時としています。早ねができるよう、声かけをお願いします。</p>						
↑学校では、寝る時刻を1・2年生9時 という人は、これからも早く寝るように							
ねた時刻を書こう！	時	時	時	時	時	時	時
	分	分	分	分	分	分	分
メディアを利用した時間を書こう！	分	分	分	分	分	分	分
先生のサイン	<p>毎日担任の先生に提出をして、しっかり記入しているかをチェックしてもらいます。</p>						

・カードは 6 月 28 日(月)に感想を書いて提出してください。よろしくお願いします。

・不明な点等あれば、担任・養護教諭にいつでもご連絡ください。