

# ほけんだより

※お子さんと一緒にお読みください。

第8号  
令和6年9月26日  
北鯖石小学校 保健室

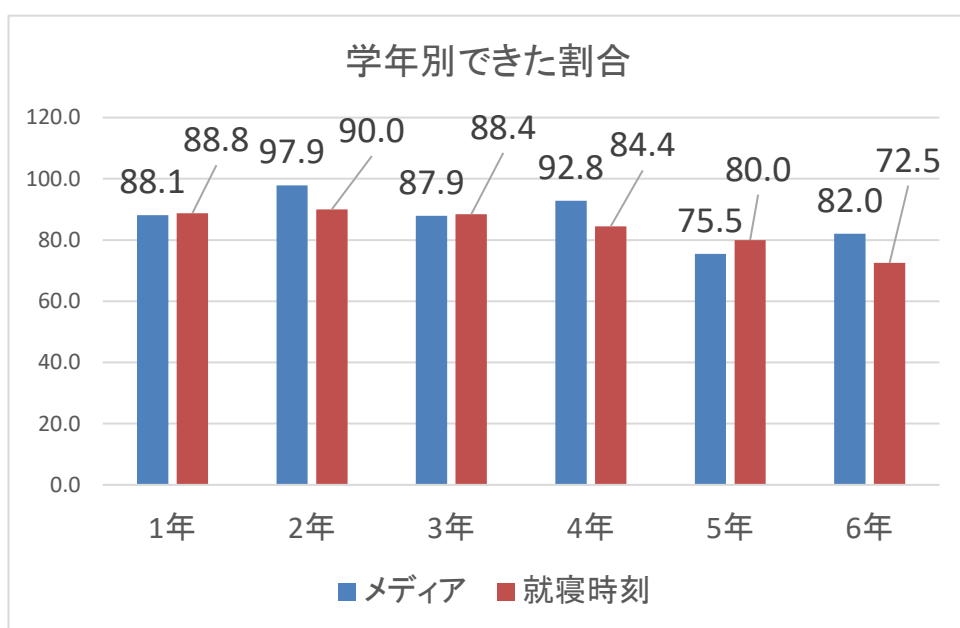


## 第1回生活・学習パワーアップ旬間の結果について

第1回目の学習・生活パワーアップ旬間の結果(メディア・就寝時刻)をお知らせします。ご協力ありがとうございました。

2回目の取り組みは、**10月8日(火)～10月18日(金)**に行います。規則正しい生活習慣で過ごせ引き続き、ご家庭でも取組の様子を見ていただき、ご協力をお願いします。

### 1. 学年別できた数(〇の数)の割合(%) <学校目標: 85%以上>



	7月	
項目	メディア	就寝時刻
1年生	88.1%	88.8%
2年生	97.9%	90.0%
3年生	87.9%	88.4%
4年生	92.8%	84.4%
5年生	75.5%	80.0%
6年生	82.0%	72.5%
全校	84.2%	80.5%

メディアの使用時間をコントロールし、早めに就寝できるように努力しているご家庭が多いようです。その一方で、家庭での過ごし方に差が出ているお子さんもいるようです。パワーアップ旬間の取組をよいきっかけとして、家族のメディアルールや生活リズムを振り返る機会にいただけますよう、よろしくお願いいたします。

### 次回スクールカウンセラー来校日→**10月2日(水)9時～17時**

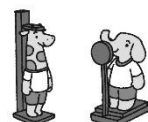
面談をご希望の方は、連絡帳または電話(22-4454)にてご連絡ください。その際に相談内容も教えてください。スムーズに面談につなげられるよう、担当保坂からご連絡させていただくことがあります。

※できるだけ面談希望の児童・保護者のご希望に添えるようにするため、都合により相談時間が変更になることがあります。ご了承ください。現在、**9時～12時の間、15時～16時**までの間が空いています。

### 身体測定の結果をお知らせします

本日、「わたしのけんこう」を配付し、9月の身体測定の結果をお知らせしました。身長・体重のバランスを確認していただき、今後の健康管理にお役立てください。

生活チェックもご覧になり、9月の欄に押印またはサインをして**10月3日(木)**までに返却してください。



# せいかつ ととの 生活リズムをよりよく整えるために！

9月も後半に入り、いつもの学校生活のリズムを取り戻してきている人が多くなってきました。

皆さんが元気に過ごすためには、しっかりと睡眠をとること、ねる直前までメディアを使用しないことが大切です。さらに、生活リズムを整えるために、朝ごはんを食べてくることも大切です。朝ごはんを食べると、脳や体のエネルギーを補給することができ、身体体温を上げ、頭も体も目を覚ますことができます。ぜひ朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。



## マラソン練習が始まります！



規則正しい生活を心がけ、マラソン記録会へ備えましょう。身も心も万全に整え、ベストを尽くしましょう！！お子さんの体調に不安がありましたら、担任までご連絡ください。

汗をたくさんかくので、大きめのタオルや下着などの着替えを用意しておくとう安心です。

熱中症予防のため、引き続き水筒を持たせていただきたいと思います。ご協力をお願いします。

また、水筒の持参は、5月1日に配付したほけんだよりの通り、マラソン記録会当日の10月8日(火)までになります。8日以降は、ご家庭の判断で準備をお願いします。

ほけんしつ  
保健室より…

マラソン練習も始まります。ケガをしないように、自分でできる準備をしよう！  
ケガなく、自分の力を出し切れるようにしましょう。



うん どう まえ  
運動前にチェック！

## けがを防ごう！

つめ き  
爪は切ってますか？

つめ なが じ ぶん ひど  
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ  
靴のサイズは合っていますか？

ぬ げたり、くつ ずれたりするなどケガの可能性がります。



ちようしよく  
朝食は食べましたか？

からだ のう  
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



ぜん じつ  
前日はよく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう  
準備運動はしましたか？

きゅう からだ うご  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。