

おうちの人と一緒に読みましょう。

ほけんだより 7月

7月号 その2

R6 7月24日

栢窪小学校



あした 明日から、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。楽しい計画もたくさんある
おもいますが、健康であってこそその楽しい夏休みです。この時期は、ジメジメする日が多く
て、食中毒や熱中症などが起こりやすいので注意が必要です。

体調管理はもちろん、けがや事故にも十分気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくり
ましょう！

保護者の皆様へ ～お知らせとお願い～

1. 夏休みは治療のチャンスです！！

定期健康診断が終わり、歯科・眼科・耳鼻科・内科等で受診が必要なお子さんには、「結果のお知らせ」を配付しています。まだ受診されていない場合は、夏休みの期間を利用し、早めに受診・治療してください。

なお、健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康、発育発達などについて気付いたこと・気になることがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

2. 歯みがきカレンダーを配付しました

始業式(8月27日)に提出

低・中学年には、仕上げみがきのチェック欄、高学年にはフロス使用のチェック欄があります。仕上げみがきやフロス使用が習慣として身につくよう、ご協力をお願いします。

3. 「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」のパンフレット・シートを配付しました

パンフレットには、「運動」「食事」「睡眠」のテーマごとに、望ましい生活習慣の確立の重要性や、健康づくりのポイントが分かりやすくまとめられています。

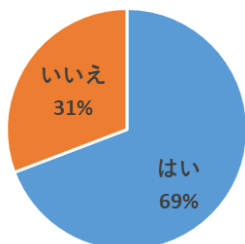
また、「健康・元気チャレンジシート」は、お子さんが自ら進んで日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組めるような内容になっていますので、ぜひご家庭でご活用ください。

(※ 提出の必要はありません。)

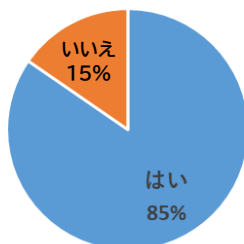
1 学期の生活を振り返って

生活習慣に関する振り返りの結果をお知らせします。

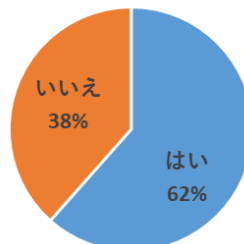
早寝・早起きができた



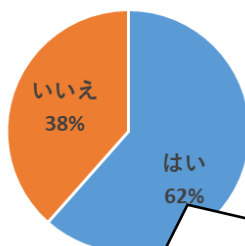
朝ごはんを毎日食べた



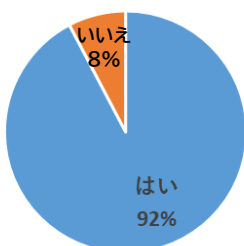
歯みがきを忘れずにできた



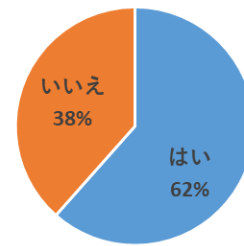
メディアの約束が守れた



体をよく動かして遊んだ



手洗いがきちんとできた



明日から夏休みです。長期休業中は、生活リズムが乱れたり、メディア使用時間が長くなったりしがちです。メディアは、生活を豊かに楽しくする半面、生活習慣を乱す原因となったり、心身に悪影響を与えたりと良くない面もあります。

今回の振り返りで、「うちはメディアの約束ないよ～」という声が聞こえてきたり、約束があっても曖昧になっていたりすることがわかりました。メディアコントロールに取り組み、さらには健康や学習と深い関係がある基本的な生活習慣の定着を図るため、各家庭での約束づくりに、ご協力をお願いします。

メディア約束づくりのポイント

★ネットやゲームの時間
だけでなく、1日の
生活を通して考える

★家族で話し合い、
お互いに納得した
約束とする

★実現可能な、
具体的な約束とする

★約束ができたなら、
可能な範囲で、家族
みんなで協力する

2学期の持ち物 (保健関係)



☐ ハンカチティッシュ

つめも短く
切ってね!

☐ 歯みがきカレンダー

毎日
がんばったかな?

☐ 歯ブラシセット

毛先がひらいていない
か点検してね

☐ すいとう・汗ふきタオル

汗ふきタオルも
忘れずに!

☐ 予備のマスク

(3枚くらい)