

ほけんだよりのが

令和元年9月5日
海田南小学校 保健室



9月に入り、朝夕は涼しくなってきました。

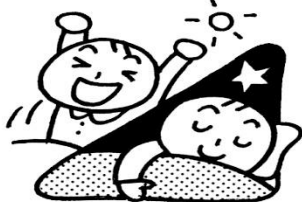
夏休み、みなさんは、病気やけがはなく、元気に過ごせましたか？
楽しい思い出がたくさんできましたか？

5年生は、江田島に3泊4日の野外活動に行ってきました。友だちと協力して一生懸命活動している姿に感動しました。

夏休みのリズムから、学校生活のリズムへ、まずは早寝・早起き・朝ごはんから意識してみましょ。まだまだ暑い日が続きますので、水分補給や帽子を被るなど、熱中症を予防していきましょう。

ただ、せり、かつ、しや、かん、げん、き きそく正しい生活習慣が元気のひけつ

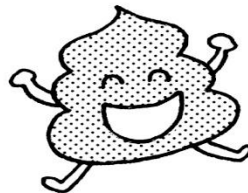
はやね・はやおきし
てぐっすりねむろう



3食しっかり食べよう



毎朝うんちをして
スッキリしよう



外で元気に体を動かそう



2学期の保健行事

【身体測定・視力検査】

- 9月 3日 (火) 1年3組・4組
- 9月 4日 (水) 2年
- 9月 5日 (木) 1年1組・たんぼぼ
- 9月 6日 (金) 6年
- 9月 9日 (月) 1年2組
- 9月10日 (火) 5年
- 9月11日 (水) 3年
- 9月13日 (金) 4年

【歯科検診】

- 9月12日 (木) 1年・6年・たんぼぼ
- 10月10日 (木) 3年・5年
- 11月 7日 (木) 2年・4年



身体測定・視力検査の結果について

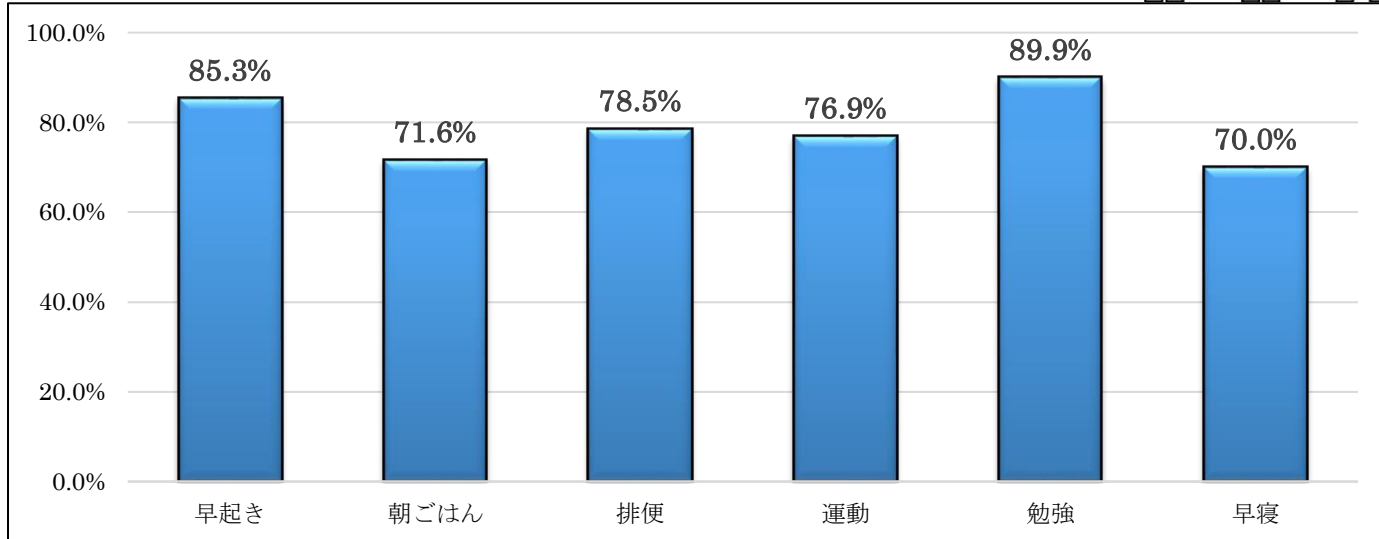
2学期の身体測定・視力検査の結果は、健康カードでお伝えします。
配布は、9月下旬の予定です。

ご家庭で確認し、学校へお返してください。

また、視力検査については、結果通知のプリントはお渡ししませんので、
健康カードでご確認ください。

| 健康カード | | | | | |
|-------|---|---|----|-----|--|
| 氏名 | | | | | |
| 学年 | | | | | |
| 性別 | 男 | 女 | 不明 | その他 | |
| 身長 | | | | | |
| 体重 | | | | | |
| 視力 | | | | | |
| 検診日 | | | | | |

第1回生活調べ達成度結果発表!



第1回は、6月17日(月)から6月21日(金)の5日間でした。上のグラフは、アンケートを回収した児童に対する割合です。その中でも、特に学習時間を守って、しっかり勉強している児童がたくさんいました。また、昨年度の課題であった、起きる時刻が守れている児童が増えています。一方、寝る時刻がなかなか守れず、目標の達成が難しい児童がいました。もう一度、ご家庭で時間の見直しをお願いします。子どもの成長に、睡眠は大切です。できるだけ、低学年は9時までに、高学年は10時までに寝るようにしてほしいと思います。ご協力よろしくお願いします。

次の生活調べは、11月の予定です。

【ふりかえりの一部を紹介します】

○夜遅く寝ると体がだるい時があるから、これからは早くねたいです。(4年生児童)

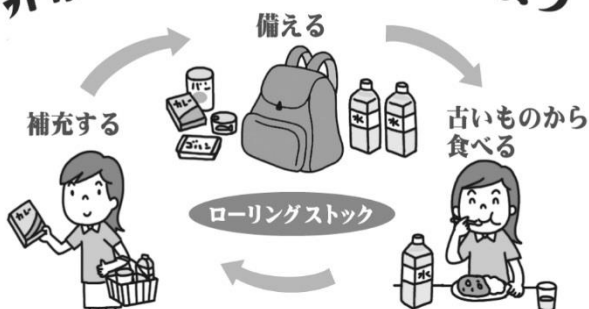
○生活調べをすることで、食事の内容を意識しながら準備することができました。子どもと朝の会話で「赤色入っている? 緑色は?」と楽しみながら準備することができました。(1年生保護者)



9月1日は防災の日、そして9月9日は救急の日です。毎年、防災の日には非常持ち出し袋、救急の日には救急箱というふうに、その日には必ず中身をチェックするようになってはどうでしょうか? 使用期限や賞味期限の切れたものはないか、しっかり確認してください。非常食については、賞味期限が切れる前に普段の食事で活用し、食べたら補充するといったサイクルをくり返していくのが良い備蓄法だと言われています。



非常食は“食べながら備えよう”



●非常持ち出し袋の中身(例)

- 水
- 非常食
- 携帯ラジオ
- マスク
- 懐中電灯
- 救急用品
- タオル 等

