ぐんぐん 夏休み前特別号

おうちの人と一緒に読みましょう。

令和3年7月20日　相島小学校 保健室

気づけば1学期も今日で最終日になりました。新しい学年になって、約４ヶ月。この４ヶ月で、出来るようになったことや、頑張ったことがたくさんあると思います。新型コロナウイルスの影響で出来ないことも多い中、いま出来ることや楽しみを見つけ、みんなで協力して取り組む姿や、お互いを思いやって行動できる姿、相島小のみなさんの素敵なところが、たくさんみられた１学期でした。

さて、今日からいよいよ夏休みが始まります。みなさんはこの夏、どんなことに取り組みたいですか？しっかり計画を立てて、充実した夏休みをすごしたいですね。2学期に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏休みも規則正しい生活を！

「夏休みは早起きしなくてもいいかな」「学校がお休みだし、今日は夜ふかししてもいいかな」なんて思っている人はいませんか？夜ふかしすると、朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって･･･と、どんどん生活リズムがくずれてしまいます。生活リズムがくずれると、疲れがたまり、体調をくずしやすくなってしまいます。夏休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活リズムを守って、元気に過ごしましょう！

暑い夏を元気に過ごすためのポイントは･･･

規則正しい生活リズム

ほけんしつからのしゅくだい♪

保健室からの夏休みの宿題は、「はやね・はやおき・はみがきカレンダー」です。今日、おうちに帰ったら、夏休みの寝る時間と起きる時間を決めて、「早ね早おきせんげん」のところに、時間を書きこみましょう。決めた時間を守れた日は、好きな色をぬってください。はみがきカレンダーは、歯をみがいた回数によって、ぬる色が変わります。カレンダーに説明が書いてあるので、よく見て色をぬり、カレンダーを完成させましょう。宿題は、2学期の始業式の日に保健室に提出してもらいます。夏休み、早ね早起き・歯みがきがしっかりできたかどうかや、取り組みの感想を書き、おうちの人にも感想を書いてもらって、提出してください。

夏休みを元気に過ごすために･･･

規則正しい生活を送ることや、健康に気をつけて生活することは、感染症や熱中症の予防の基本です。１学期、相島小では、みんなで「感染症対策」や「熱中症対策」に取り組んできました。自分やおうちの人が元気に、そして安心して生活できるように、夏休み中も感染症や熱中症の対策を続けましょう。下の、「夏休みの過ごし方チェック表」を活用して、健康に良い生活を送れているか、感染症や熱中症対策ができているか、ときどき振り返ってチェックしてみてください。

夏休みの過ごし方チェック表

- □ 朝の健康観察を忘れずにしよう！

- □ １日３回、食事をしっかりとろう！

- □ 冷たい物の飲みすぎや、食べすぎに、注意！

- □ 適度に体を動かそう！

- □ テレビやゲームは時間を決めて使おう！

- □ ごはんやおやつのあとは、歯をみがこう！

- □ 室内でもこまめに水分をとろう！

- □ エアコンが入っている部屋でも、換気をしよう！

保護者の方へ

本日、お子さんに、健康診断の記録「すくすく」を配布しています。自分自身のからだの状態をよく知ることで、健康の大切さや、より健康に生活するにはどうしたらいいのかを考えるきっかけになると幸いです。ぜひ、お子さんと一緒に結果をご覧ください。「すくすく」は、卒業まで使用します。各学期の発育測定が終わり次第、ご家庭へ持ち帰らせますので、結果を確認されましたら、その都度、保護者印のところへ捺印され、学校へ提出ください。なお、耳鼻科検診は２学期に実施予定ですので、今回は耳鼻科検診結果のみ、記録がありません。２学期の発育測定の結果と一緒に「すくすく」に記録し、結果をお知らせいたします。

また、先日配布しました歯科検診の結果につきまして、詳しい診察や治療が必要なお子さんは、夏休みを利用しての受診をお願いいたします。夏休み明けに、受診の結果を保健室までご提出ください。