

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。

令和5年9月8日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 5

にこにこほけんだよ!

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように!

夏の疲労、残っていませんか?

2学期が始まりました。楽しい夏の思い出はできましたか?最近体調をくずす子が多くて心配しています。まだまだ暑さが残る9月、だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんな時は、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは下の通りです。



- ・生活リズムを見直す (早寝、早起き、朝ごはん)
- ・予定をつめ込みすぎない (ゆったりモード)
- ・ぐっすり眠る (寝る前にテレビ・スマホ・タブレットは見ない)
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・冷たい飲み物やアイスなどをとりすぎない

だるさや疲れは体からのSOSメッセージです。体を大事にしてね。

ひなんの時の合言葉「おかしもち」



おさない



かけない



しやべらない



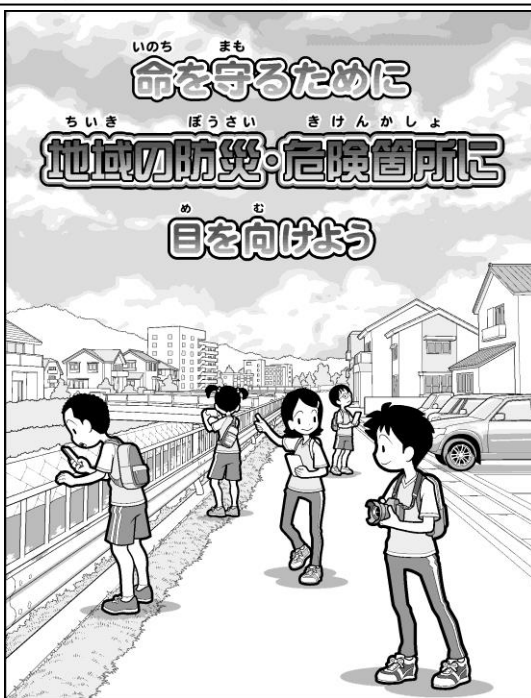
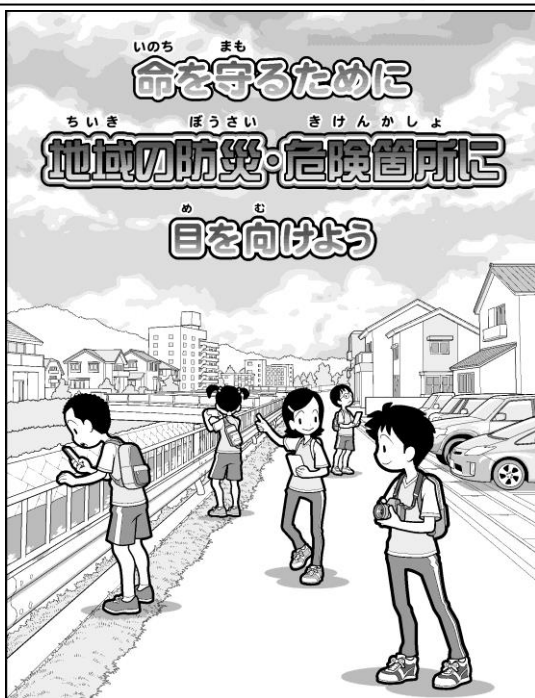
もどらない



ちかよらない

9月1日は「防災の日」です。事故や災害はいつ、どこで起こるかわかりません。大事なことを覚えておきましょう。

★答えは保健室前の掲示板にあります★



7つの脳トレ挑戦
ちがいをさがそう



保護者の方への保健だより

Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

マスクについてのお願い

アフターコロナとなり、マスクの着用については「個人の判断」となりました。しかし、学校で全くマスクの必要がないわけではありません。毎日マスク着用が必要な場面があります。マスクは予備も含めて毎日持たせていただくようお願いします。



給食配膳時は衛生上の配慮から全員マスクをはめています。布マスクでもいいので必ず持たせていただくようお願いします。

身体測定 & 保健教育(生活リズムを整えよう)をしました



2学期が始まってから一週目に、各クラス毎に身体測定と生活リズムについての保健教育を実施しました。身体測定では、測定カードを持ち帰らせていますのでご確認ください。保健教育では、最初に子どもたちに夏休み中の生活について聞きました。「遅寝、遅起き、朝ごはん抜き」の生活だった子も少なくなかったようです…。なぜ、「早ね、早起き、朝ごはん」の生活が大切なのかを学年に応じて話をしました。生活リズムを整えて、ますます元気に過ごしてほしいと願っています。

学校保健委員会 開催!

8月23日(水)、少人数教室にて「いきいき元気な小坂っ子を目指して～メディアと上手に付き合うために～」というテーマで学校保健委員会を行いました。学校保健委員会は、自校の健康課題に対して解決を図り、健康の保持増進を目指すための組織です。今回は、学校医の牟田先生、PTA三役の皆さん、健康教育担当の教諭等で、上記のテーマについて協議しました。本校では、メディアの長時間使用とメディアルールを作成していない、もしくは守らない人が多いという課題があります。牟田先生からは、「子どもたちの心身の健康を守りながら、ICT活用能力を高めていくためにも学校と家庭の両方で電子メディアの利用環境を再考する必要がある。親子一緒にメディアリテラシーや、メディアに頼らない生活を考えることも大事」と助言いただきました。今後の保健活動に活かしていきます。



おまけ フジモトのひとりごと ～プリント出さない問題 パート2～