

すこやか

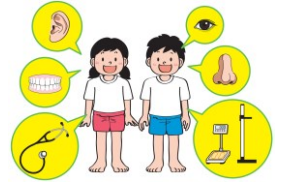
5月

令和6年5月1日(水)
甲佐町立白旗小学校
保健室

新学期になって1か月、学校生活にも慣れてきている頃だと思えますが、疲れが出やすい時期でもあります。まずはしっかりと睡眠をとり、心と体を休めましょう。

今月の保健目標

自分の体を知り、生活を見なおそう。



身体測定が終わりました。

身長や体重や視力の変化は、いつもの生活の様子がえいきょうしやすいです。

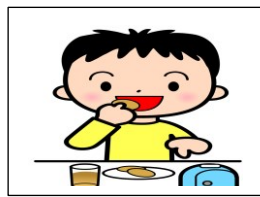
	変化	影響するもの
身長・体重のバランス	ぽっちゃりしてきたやせてきているなど 	食事やおやつ運動
視力	さがった 	タブレット・スマホ・ゲーム機の使い方部屋の明るさ、姿勢など

※身長や体重、視力の変化は、病気や体質が原因ということもあります。

健康診断の結果から、これまでの生活を見直して、より健康な体にしていきましょう。



【バランスよい食事】



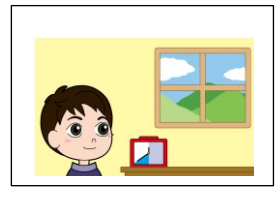
【おやつ】



【運動】



【歩いて登校】

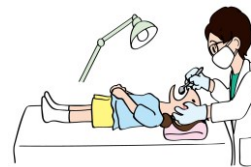


【目を休めて】

※おうちの方へ※ **けんこうカードをお配りします。**

4月の身体測定と入学時からの身長と体重の成長曲線のグラフをつけて配付します。家族で、成長の様子を確認してみてください。カードは1年間使いますので、表紙にサインまたは押印して、学校へ提出してください。

※成長曲線の詳しい説明は、カード裏面をご覧ください。



- 5月13日(月) 内科検診 ※ 体育服をわすれずに!
- 5月16日(木) 歯科検診 ※ はみがきをわすれずに!
- 5月28日(火) 心臓検診(1.4年) ※ 体育服をわすれずに!



保護者のかたへ



○「検診結果について」

視力検査と聴力検査の結果、詳しい検査を受けた方がよいと思われるお子さんには、受診のお知らせを配付します(5月1日配付)。なお、学校での検査は、簡易のスクリーニング検査になっています。医療機関等との検査結果と異なる場合があります。

また、先日(4月提出分)行われた尿検査で、提出したお子さんは、全員異常なしでした。

○「内科検診について」

内科検診では、児童のプライバシーの保護や心情への配慮を行い、体操服や下着等を着用して行い、周囲から見えないように囲い等により個別の検診スペースを確保いたします。しかし、正確な検査のために服をめくって視診や触診をしたり、聴診器をあてたりすることがあります。健康診断で心配なことがございましたら、養護教諭までご連絡ください。

○「チェンジ・チャレンジ・SNS」のわがやのルール作りについて

「わがやのルール作り」のご協力とご提出、ありがとうございました。

一つ一つ読ませていただきました。ルールをいくつも作ったり、具体的に決めたり、ご家庭でお子さんとしっかり話し合われた様子うかがえて、心が温まり、感謝の気持ちでいっぱいです。メディアコントロール問題は、我が家(小学4年)でも「重大事案」です(笑)。「ゲームは平日30分、8時半以降禁止」としてはいますが、それが終わると、息子は一言毒を吐いて、動画に移行し、しばらくすると私の怒鳴り声が始まります(笑笑)。私も、白旗小学校の用紙で、息子と話し合っ、動画も含めたルールの再設定をしたいと思います。そして、何かと便利ですぐ時間が過ぎていくメディア。子守りをさせすぎないように、私自身子どもとの触れ合いの時間を確保していきたいです。

ご提出いただいた「ルール」は5月9日までにコピーをしてお渡しいたします。リビングルームなど、家族みんなの目に届く所に貼って、「ほら!ルール守れてる?」と声かけしあっていただけると幸いです。

