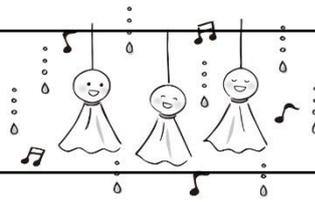


すこやか



保健だより No.5
令和2年6月9日(火)
高木小学校 岩崎 愛

せいかつ 生活リズムをととのえよう！ 6つのげんきポイント★

がっこう さいかい 学校が再開して、あつという間に1週間がたちました。まいにち、みなさんのあかく楽しそうなこえげんき声に元気をもらっています！！

いきなりエンジンぜんかいでがんばりすぎると、こころからだ心も体もつかれてしまいます。したげんき下の6つの元気ポイントをさんこう参考に、できることからすこずつ、せいかつ生活リズムをととのえていきましょう。



て 手あらい名人、発見！！

はついくそくてい じかん だだ あら げんき 発育測定時間に、正しい手洗いについて学習しました。写真は1年生の様子です！「あわあわ手あらいのうた」に合わせて、しっかりとせっけんをあわだあら泡立てて洗っています。

がっこう 学校についてから、やす じかん やす 給食のまえ、トイレのあと・・・手を洗う機会はたくさん！

これから高木小の「手あらい名人」を見つけたいと思います♪

オオカミのポーズで
つめのあいだも
ゴシゴシ...



おうちの方へ 裏面もお読みください → →

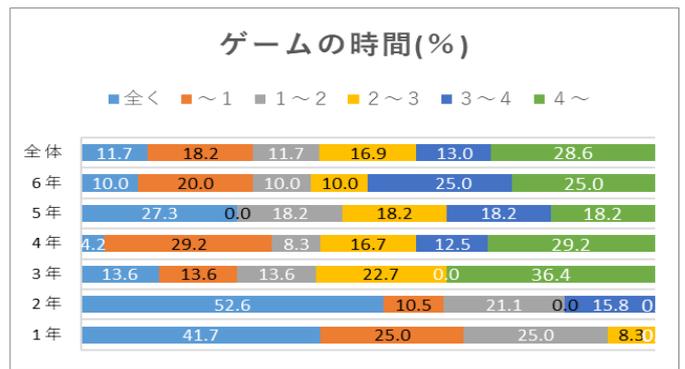
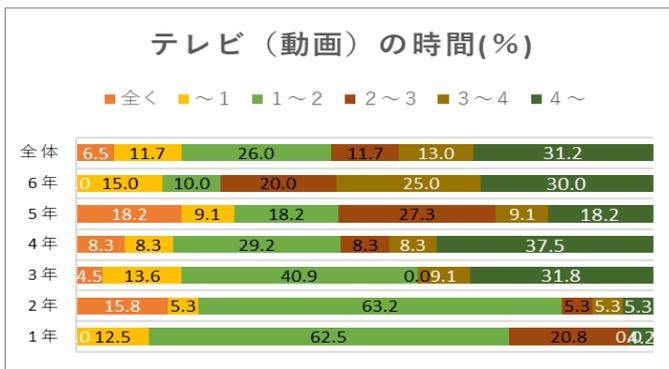
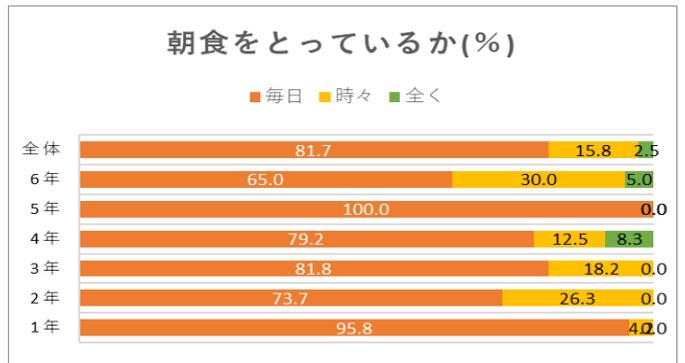
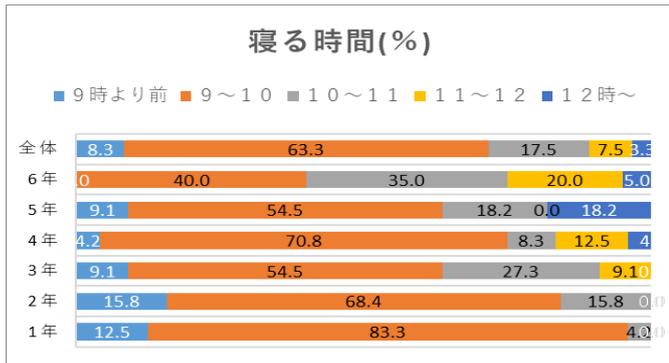
保護者の方への保健だより



休校中の生活アンケート結果

5月に実施した「休校中の生活アンケート」の結果をお知らせします。

①就寝時刻が遅い、②朝食欠食、③メディアの長時間視聴が本校の主な健康課題となっています。



今週から通常通りの日課で学校生活がスタートします。休校期間が長かった分、最初は子ども達も一日一日を過ごすだけで精一杯なのではないかと思えます。このような中で生活リズムを整えることは、十分な休養と疲労回復ができるだけでなく、情緒面(心)の安定にもつながります。「食事の後は歯をみがく」「決まった時間に布団に入る」など、ご家庭でもお声かけをお願いします。

健康診断の日程をお知らせします

以前お知らせしていた日程から変更になりましたので、お知らせします。事前に問診票の提出が必要なものもあります。日時、対象学年などをご確認いただき、準備等ご協力をお願いします。

- 6月 12日(金) ぎょう虫検査セロファン配布【1～3年】
- 15日(月) 心臓検診(心電図)【1・4年のみ】 13:30～
- 17日(水) 検尿容器配布【全学年】
- 18日(木) ぎょう虫・尿検査提出(登校後すぐに)
- 23日(火) 歯科検診【4～6年】 13:30～
- 25日(木) 歯科検診【1～3年】 13:30～

