

にこにこ 9月

R2. 9. 1
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

例年のこの時期に比べて、暑さがきびしいように感じます。熱中症の心配もまだまだ続きます。昼休みの外遊びが安心してできる日が早く来るといいですね。

2学期には1学期にできなかった健康診断が次々とあります。自分の体に関心を持ち治療した方がいいものがあれば早めに病院に行くようにしてください。



健康診断がはじまります

眼科検診・・・9月7日(月) 午後 全校児童 (甲佐眼科武藤先生)

心臓検診・・・9月7日(月) 午前 1年生、4年生 * 体操服準備 (心臓検診センター)

内科検診・・・9月15日(火) 午後 1、2、3年 9月29日(火) 午後4、5、6年
* 体操服準備 (小屋迫医院小屋迫先生)

歯科検診・・・11月9日(月) 午後 1、2、3年 11月12日(木) 午後 4、5、6年
* しっかり歯みがきをしておこう (清村歯科清村先生)

(おうちの方へ) 検診結果は、歯科以外は受診が必要な人以外には治療勧告書は渡しません。
学期末に配付している「すくすく」でご確認ください。

9月1日～
9月15日

くまもと 早寝早起き朝ごはん いきいきウイーク



9月1日から熊本県の小中学生一斉に、生活リズムを整えるための取組を行います。甲佐町では、共通のカードを使って、早寝早起き・朝ごはん、歯みがきについて自分の振り返りをしてもらいます。1、2年生は家庭でお願いします。3年生以上は、学校で記入します。

<記入例>

<やり方>

1 実施期間 令和2年9月1日(火)～9月15日(火)

2 記入の仕方

(1) 目標を決める!!

「わたしの目標」「何時までに起きる」「何時までに寝る」。

(2) その日の分の早寝早起き朝ごはん夜のはみがきができたら○をつける。

(3) 最後に「わたしのふりかえり」を書いて「おうちの人からひとこと」保護者の方に書いてもらい17日(木)までに保健室に提出する。

	9月1日(火)
6時30分までに起きる(きもち)	できた・できなかった 😊 😐 😞 スグキ あつ あひい
朝ごはん	食べた・食べなかった 1品・2品・3品以上
夜の歯みがき	5分以上した 1分～4分した していない
9時30分までにねる(前の日)	できた できなかった

せいかつ 生活リズムについて 学習



2学期はじめの身体測定の時に身長、体重、視力を測った後、生活リズムについての学習をしました。

(低学年の学習内容より)

どうして「早ね」が大切なの？



つかれがとれる

からだがおおきくなる

おぼえたことをわすれないようにする

どうして朝ごはんが大切なの？

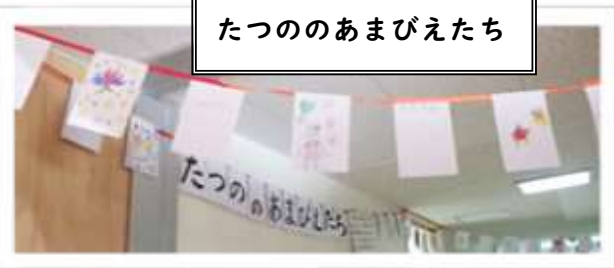


あたまがはたらく

体がうごきやすい

うちが出やすい

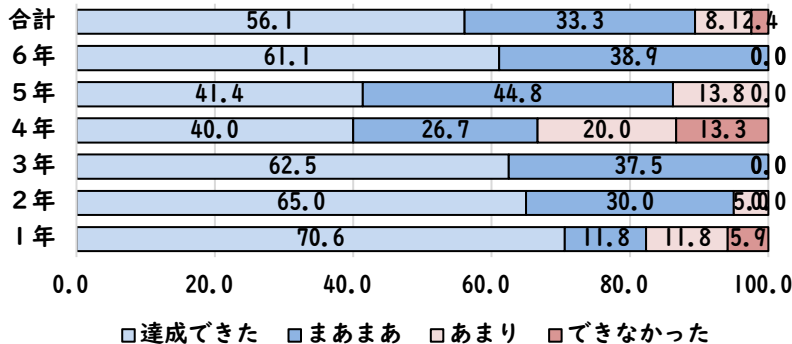
たつこのあまびえたち



生活リズムを整えてコロナウイルスに負けない体をめざそうという話をしました。1、2年生には「たつこのあまびえ」を描いてもらいました。

おやこは 親子歯みがきの集計結果

夏休み中の親子歯みがきはお世話になりました。左のグラフは、「わが家の目標が達成できたか」のグラフです。「まあまあ達成できた」まで含めると、90%近く目標を達成できています。



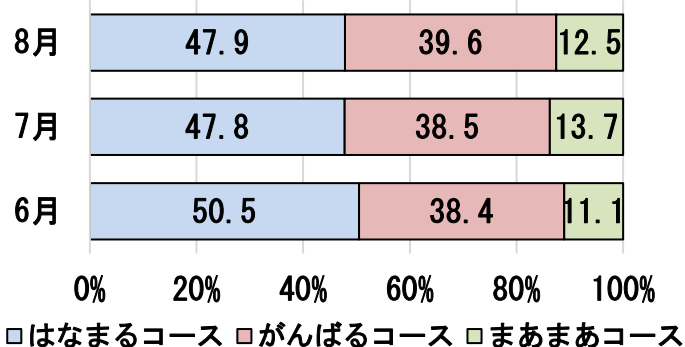
しっかり細かいところまでみがけたと思います。(こどもの感想より)

休み中、歯科で歯みがき指導をもらったので、本人の磨き残しがわかり、意識して磨けていたようです。(おうちの方から一言より)

ノーテレビ・ノーメディアデー8月集計

8月は夏休みがあったためか「がんばった」人が減って「もう少し」の人が増えてしまいました。

もくひょう



けっか

