

にこにこ

夏休み号

R3. 7. 20

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。

夏休みが始まりますね。先日、2年生の女の子に「もうすぐ夏休みね。楽しみね。」と声をかけたら、「でもコロナだから…」と返事が返ってきました。そうですね。いつもと同じくらいの長さにはなりましたが、いつものようには、楽しいことがたくさんできる夏休みではありませんね。みなさんなら工夫をして楽しく充実した夏休みにしてくれるのではないかとおもっています。



なつやすみのけんこうせいかつ



生活リズムをたもって
すごそう。



熱中症に気をつけ
よう。



おうちのひとに伝えて
あそびにいこう。



ひとごみをさけ
る。



スマホ、タブレットに支
配されていませんか。



冷たいものの飲み過ぎ
食べ過ぎ注意



熱中症予防をしながら
必要な時は、マスクを
つけましょう。



ていねいな
ハミガキ

<おうちの方へ>

生活カレンダーの中でスマホやゲーム等につ
いての家族会議を提案します。使い方やおうち
の人の思いなどを家族で話し合っ、**「わがやの
ルール」**を作られてみてください。

スマホ、タブレットに支配されない
子どもたちに育ってくれるよう大人
の手助けが必要だと思います。



保健関係 2学期 提出物

『生活カレンダー』
『すくすくファイル』

…1学期に提出していなかった人
『検温カード』は、8月30日に渡しま
す。30日の日は朝から検温と健康観察
をお願いします。



ジュースやアイスのさとうの量を調べました。



砂糖の量を調べました。ぼくの好きな「チョコモナカジャンボ」に、こんなにたくさん砂糖が入っているのに驚きました。



砂糖の量の調べ方は、容器についているラベルに「炭水化物」と書いてあるものを利用して計算します。この例だと100ml当たりとあるので、500mlのペットボトルの場合は5倍します。8.9×5=44.5 44.5gとなります。みなさんも砂糖の量を計算してみてください。

(例)

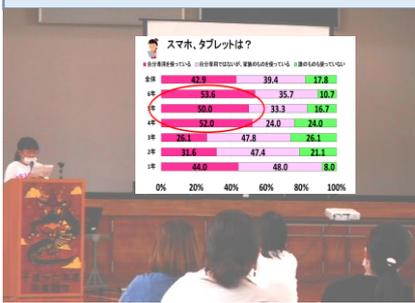


エネルギー	36kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	8.9g
食塩相当量	0.04g

$8.9g \times 5 (100ml \text{ の } 5 \text{ 倍分入っているから}) = 44.5g$



PTA 例会で龍野小の子ども達も達の SNS の利用について発表しました



7月2日(金)のPTA 例会の時に、学校保健委員会として、SNS の利用について(生活アンケートより)発表しました。僕たちの他にも岩本会長さんからは、「家庭でのルールを決めましょう。」と話されたり、甲佐駐在所の中村さんからは、SNS の怖い部分についての話があったりしました。



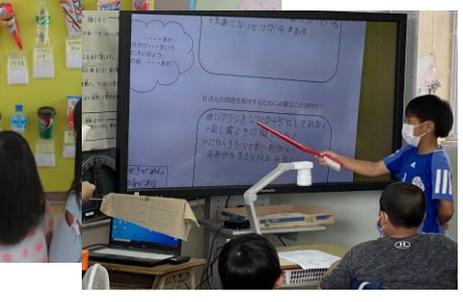
歯の学習



3年生での様子



4年生での様子



5年生での様子

<ノーテレビ・ノーメティア集計結果>

