

保健だより

夏休み

新地小学校
NO. 8
R5. 7. 18

すでに猛暑が続いています。熱中症や水の事故には十分注意して過ごしてほしいと思います。また、感染症の心配もありますので、対策を万全にしてお過ごしてください。

いろんなことに挑戦して、有意義な夏休みにしてほしいと思います。

夏休みの取り組みとして、以下のような「なつやすみすこやかカード」を配付します。内容は、「はみがきカレンダー」と「夏休みの健康調査」になっていますので、子ども達への声かけをお願いします。

なつやすみすこやかカード

下の「なつやすみのちがい」を勉強し、夏休み中、健康や安全に気を付けてすごしましょう。うちは「なつやすみのはみがきカレンダー」があります。毎日記録するようにしましょう。(1・2・3年生はおうちの父としましょう。) また、夏休みの最後の日に、若年の健康調査をおうちの次に記入してもらい、学校に提出しましょう。

けんこうにすこすための「なつやすみのちがい」

なつやすみは、たくさん遊ぶだけでなく、新しいおもしろい発見や学びもたくさんあります。外ではぼうしをかぶり、水分補給を忘れず、けだまに注意し、花火は必ず大人と一緒にします。

いみんをしっかりとります。早く早起き、生活リズムを崩しません。

がけ、池、川、海、山、など、お出かけ先には、しっかりと準備をします。うのトレーニング、宿題は朝10時から、毎日計画的にやります。

かづきません。不審な人はすぐに逃げて、大人の人に話します。

んがえようゲームの時間! おうちのひとと楽しい時間を過ごす守ります。

ちちのスタートはやっぱり朝ごはん! しっかりと食べて楽しい夏休みにはいります。

みんながえがおですこすため、せつけんの手洗いは忘れません。

夏休み歯みがきカレンダー

作:保健委員会

24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日	31日	1日	2日
3日	4日	5日	6日	7日
8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日

例えは・・・むし歯は、現在通院治療中です。
・視力の低下で眼鏡を使用します。
・心電図の精密検査を受けました... など

保護者の皆様へ

夏休み中の健康調査のお願い

夏休み中の熱病、及び受診状況について下記に記入し、始業式の日に出していただきます。なお、内容によっては書面ではなく電話等でお知らせいただいても構いません。

年 組 番 名 前

① 夏休み中に病気をした。(はい・いいえ)
いつごろ、どんな病気ですか

② 夏休み中にけがをした。(はい・いいえ)
いつごろ、どんなけがですか

③ 健康診断で異常がみつかかり、夏休み中に受診し、医師の診断を受けた病気があれば、その受診状況についてご記入ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	夏休み			11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
		第2学期 始業式	発育測定 (5・6年)	発育測定 (3・4年)	発育測定 (1・2年)	
27	28	29	30	31		
		水泳記録会 (5・6年)	水泳記録会 (3・4年)	水泳記録会 (1・2年)		



〈2学期始業式〉

8月22日(月)が始業式です。
2学期もプール学習が続きますので、朝の健康観察のご協力をお願いします。

- ・朝の体温
 - ・入水の不可
 - ・保護者印
- を忘れずに。

〈発育測定(身長・体重)〉 対象者: 全学年

夏休みが明けたらすぐに、全学年の発育測定を行います。身長曲線や体重曲線などを用いて、体格について異常がないか評価します。心配がある場合は、個別にお知らせしていきます。

- 測定時は・・・
- ・運動着(半袖、短パン)
 - ・測定しやすい髪型です。



〈修学旅行前の保健調査について〉

6年生の修学旅行が、9月6日(水)から一泊二日であります。夏休みが明けたらすぐに事前の保健調査を配付しますので、疾病等で服薬等がある場合は、主治医に確認をしておいてください。



《 第1回 朝食について見直そう週間 》

1～3年生は、右のような調査用紙で、親子で朝食について振り返ってもらいました。これは、2年生の児童の取り組みの様子です。一生懸命取り組んでいる様子が分かります。本当にありがとうございました。

朝食摂取状況調査の結果では、新地小学校の朝食摂取率は、98.0%
朝食での野菜摂取率は、63.2%でした。

第1回 朝ごはん

	6/20(日)	6/21(月)	6/22(火)	6/23(水)	6/24(木)
【朝ごはんについて】 ※食べた・食べなかったのどちらかに○をかきましょう。					
朝ごはんを食べましたか?	○	○	○	○	○
主食を食べましたか?	○	○	○	○	○
副菜を食べましたか?	○	○	○	○	○
朝ごはんを食べましたか?	○	○	○	○	○
【二日のご飯について】 ※家族の誰かと食べたか、一人で食べたかを○で教えてください。					
朝ごはんを家族と食べたか?	○	○	○	○	○
朝ごはんを一人で食べたか?	○	○	○	○	○
朝ごはんを食べた回数	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人
朝ごはんを食べた回数	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人

副菜 (ふくさい) <緑や赤のなかま>
主食 (しゅしょく) <黄色のなかま>
汁物 (しるもの)
主菜 (しゅさい) <赤のなかま>

お家の方からのひと言
1年生の時いはいと、食べる量を増や、しかし食べ方が足りず、野菜を食べないまま、このころは、野菜を食べる、バナナを食べることも、覚悟しています。

朝の忙しい時間に、充実した朝ごはんを用意することは簡単なことではありません。しかし、朝ごはんが、お子さんの元気パワーになっていることは、日々の学校生活の様子を見ていると強く感じる事です。今後も、朝ごはんを元気パワーを送っていただけますよう、よろしくお願いします。

《 すこやかしらべ パーフェクト賞 》

毎週水曜日に行ってきた「すこやかしらべ」で1学期すべてOがかった児童のみなさんに、保健委員会から、パーフェクト賞がプレゼントされました。パーフェクト賞は全校で56人(26.8%)でした。これからも、新地小全体で良い習慣を身につけていきたいと思ひます。

〈 1学期パーフェクト賞!! 〉

- 1年生： 6人 2年生： 13人
- 3年生： 9人 4年生： 19人
- 5年生： 2人 6年生： 7人
- 合計： 56人

新地小学校 すこやかしらべ 4～6年生用

〇毎日元気に生活できるように自分の生活をふりかえりましょう。
ぱっちりできていた→〇、あまりできていなかったら×を正面につけましょう。
×の人は、次の日から、自分の健康のために〇になるようにしましょう。

	あさごはん	はみがき	つめ	ハンカチ	ねじく (10時前)
4月12日	○	○	○	○	○
4月19日	○	○	○	○	○
4月26日	○	○	○	○	○
5月10日	○	○	○	○	○
5月17日	○	○	○	○	○
5月24日	○	○	○	○	○
5月31日	○	○	○	○	○
6月7日	○	○	○	○	○
6月14日	○	○	○	○	○
6月21日	○	○	○	○	○
6月28日	○	○	○	○	○
7月5日	○	○	○	○	○

1学期の反省を書きましょう。お家の大人にももらって、7月14日まで学校に持ってきましょう。

1学期のふりかえり
全部〇でかんばりませう。

おうちのから
シューズは自分で洗い、フレイルしているごエイズ1学期を続けよう。

担任印

	あさごはん	はみがき	つめ	ハンカチ	ねじく (10時前)
8月23日					
8月30日					
9月6日					
9月13日					
9月20日					
9月27日					
10月4日					
10月11日					

10月10日
「自分かき」
10月は毎日がチェックしてあせり！
毎食毎食自分かかっているおはなしを、みんなに伝えていこう。みんなもチェックしよう。

