

ほけんだより 10月

新地小学校
NO. 10
R5.10.5

季節の変わり目で体調を崩すお子さんも多くいます。新型コロナやインフルエンザはもちろんのこと他の感染症も見られます。近隣の市町村でも流行していて、心配は絶えません。

10月には大きな行事をひかえています。子ども達が1日1日を大切に、充実した毎日を過ごすためにも、手洗いはもちろん、十分な睡眠や栄養などで免疫力を高めて、感染症にまけないで生活できたらいいなと思っています。引き続き、感染症対策についてご協力を願います。



10月10日は、目の愛護デーです。児童会保健委員会では、右写真のような掲示物を作って、全校生に目の健康について呼びかけました。さらに、この掲示物についての紹介動画も作ったので、ぜひ、下のQRコードからご覧ください。

スマホやタブレットなど日常的に使用する時代になってきています。家族でも目の健康について、考える機会にしてもらえたら幸いです。



(10月10日まで見るができます。)



「すこやかカード」のご協力ありがとうございました



1～3年生は、すこやかカードを使って、生活の振り返りを親子で行っていただきました。

右は、1年生の児童の9月の取り組みの様子です。1年生でも、自分で考えてしっかり生活しているのが分かります。他にもたくさんの児童が、このように一生懸命取り組んでいたのが、大変うれしく思いました。保護者の皆様のご協力に感謝いたします。

9月は、**1年生全体の出席率も99%**と、とても立派でした。一人一人が生活習慣を振り返りながら、毎日元気いっぱい全力で活動できることを願っています。

いのちを大切に
元気に生活する子

すこやかカード ()年()月

今年度の『すこやか』は、ご家庭との連携を図りながら、子どもたちに“望ましい食・生活習慣”の習慣を身につけさせていくことを目標にして取り組んでいきます。また、年間を通して実践してまいります。実施時期は、5月・6月・9月・11月・1月の5回です。

		9月		19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
				火	水	木	金	土	日	月
めあて	食	朝・昼・夕ごはんをしっかり食べる (○しっかり食べた △少し食べた ×食べなかった)		○	○					
	睡眠	おる時こくを決めて 9:30 までにねる めやす 1～3年一年後9:00ごろ 4～6年一年後9:30ごろ (○まもれた △少しおくれた ×30分以上おくれた)		○	○					
	運動	1時間以上、体をうごかす(登下校をふくむ) (例)歩く・自転車・お手伝い・外あそび・スポ少・スイミングなど (○1時間以上 △30分以上少ない ×0分)		○	○					
	メディア	ゲーム・スマホ・タブレット等の利用は、 8:00 までにやめる めやす 小学生はお昼まで(お昼1時間)はせめてやめる (○1時間以上 △30分以上おくれた ×30分以上おくれた)		○	○					
子どものはんせい		しょくじ: まいあましっかりたべました。 せいかつ: ーこたげ△でくやしかったです。 うんどう: からだをいっぱいうごかしました。 メディア: せんぷうでよかったです。								
保護者から		時間を見ながら自分から進んで動いています。毎日、同じペースというよりは、なにかあるかという感じで、続けていけるといいと思います。								

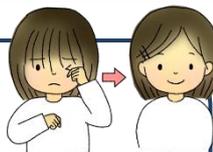
じぶんじかんをみながら
**自分で時間を見ながら
行動できていてすばらしいです!**



今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 3年見学学習 (3年のみ弁当)	6 授業研究会 (11:20-斉下校)	7
8 (骨と関節の日)	9 スポーツの日	10 (目の愛護デー)	11	12 就学時健康診断 (11:20-斉下校)	13	14
15 (世界手洗いの日)	16	17 マラソン大会前 健康調査提出必切	18	19	20	21 学習発表会
22	23 繰替休業	24	25 照度検査	26 音楽祭 (5年のみお弁当)	27	28
29	30	31				

目の愛護デー



毎週水曜日に実施している、すこやか調べに、「前髪が目にかかっていないか」という項目が増えます。目の健康のために、長い人は短く切るか、ピン等でとめるようにしましょう。

就学時健康診断

来年度入学予定児童の入学前の健康診断を行います。全校児童が3校時限です。昼食をとらずに、**11時20分に一斉下校**となります。

マラソン大会前健康調査

11月2日(木)にマラソン大会が予定されています。それに伴い、マラソンの練習も本格化しますので、事前に健康調査を行います。必要な方は、主治医に確認しておいてください。