

ほけんだより



令和4年8月30日発行

磐田市立向笠小学校

保健室

なが なつやす お ながき はし なつやす たの おも て
長い夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みの楽しい思い出はたくさん
できましたか？ がつ も まだまだ あつ ひ つづ すこ がっこう ひ せいかつ
に 戻し、げんき す
に戻し、元気に過ごしましょう。

<9月の保健目標>

けがを予防しよう！



けがをしやすいのは、どんなとき？

つかれている



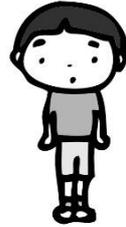
いそいでいる



イライラしている



ぼーっとしている



しんがつき はし
新学期が始まり、なんだか疲れていたり、いつもあせっていたりする人はいませんか？
そういうときほど ふちゅうい の けが が 多くなります。おち つ こうどう
落ち着いて行動し、けがをしないよう
に き を つけて す
に気を付けて過ごしましょう。

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント
1

朝の太陽の光を
浴びよう



これにより、ずれた体内時計を
リセットすることができる

ポイント
2

朝ごはんを
食べよう



ポイント
3

寝る前のスマホや
パソコン、ゲーム、
テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を
浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、お子さんの様子はいかがでしょう？生活リズムを戻すのが大変だったり、少し憂鬱そうだったりすることもあるかもしれません。学校でも気をつけて様子を見ていきますが、引き続き御家庭でも健康観察をしていただくようお願いします。



<8・9月の保健行事予定>

日にち	行事	その他
8月31日(水)	メディアコントロールデー	声掛けをお願いします。
9月5日(月)	健康の日、身体測定(1~3年)	体操服で行います。
9月6日(火)	健康の日、身体測定(5・6年)	
9月7日(水)	健康の日、身体測定(4年)	
9月20日(火)	食育の日	内容「朝ごはんについて」
9月28日(水)	メディアコントロールデー	声掛けをお願いします。



第1回早く寝よう週間 御協力ありがとうございました！



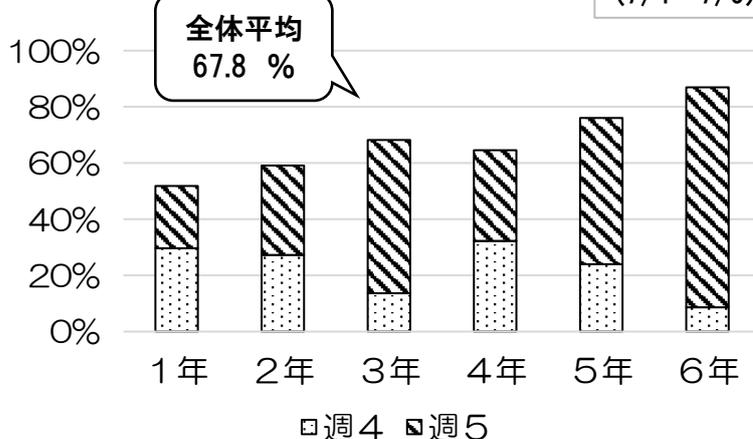
今年度は新しく、自主的に行うメディアコントロールデーの日を設定しましたが、ほとんどの児童が挑戦していました。御協力ありがとうございました。

子供たちの振り返りから、早く寝るために工夫や努力をしたことが感じられ、大変うれしく思います。

早く寝ることで心身の健やかな成長につながることはもちろんのこと、朝はスッキリ起きることができて良かったという振り返りも多くありました。

ぜひ御家庭でも子供たちの頑張りを認める声かけをしてください。

(R4年度) 4日以上目標就寝時刻を守れた子の割合 (7/4~7/9)



保健室からのお願い



<緊急連絡先について>

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずお知らせください。その他、新しくアレルギー症状が出た場合や、体調で心配なことがある場合もお知らせください。

<遅刻について>

遅刻をして登校する際、安全に登校できたかを確認するため、保健室に寄ってから教室に行くよう、お子さんにお伝え下さい。