

保健だより

しんねんど はじ かげつ た 新年度が始まって1ヶ月が経ちました。そろそろ、からだも心も少し疲れが出てくるころではないでしょうか。まいにちげんき す せいかつ 生活リズムをくずさず、はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはんをこころがけましょう！

新型コロナウイルス感染症について

いしかわけんない 石川県内でもまだまだたくさんの感染者が報告されています。つばたちょうない がっきゅうへいさ がっこう 津幡町内でも学級閉鎖になる学校があり、ひ つづ 引き続き、しっかり感染症対策を行っていかねばなりません。そと かえ 外から帰ったら、まずてあら 手洗い・うがいをするようにしましょう。とうこうまえ 登校前には、たいおん そくてい はつねつ のどの痛みやせき 咳などいつもたいちょう 体調がちが ばあい 違う場合は、とうこう ひか 登校をうち ようす 控え、お家で様子を見ましょう。ようす をみてもよ ならない場合、ばあい びょういんじゆしん 病院受診をしましょう。

～保護者の皆様～

耳鼻科検診について

1, 4年生対象の耳鼻科検診は、「新型コロナウイルス感染症予防のため、秋以降に行う方が望ましい」という耳鼻科医の先生の意向により、9月以降に予定しております。日が近づきましたら、問診票をお渡ししますので、提出よろしくお願ひします。

スッキリ調査について

本日からスッキリ調査が始まりました。①朝ごはんは食べたか、②朝の歯みがきはできたか、③爪は長くないか、④ハンカチ、ティッシュは持ってきているか、⑤早く寝ることができたかを毎週火曜日に学校でチェックをします。「昨年度は全校パーフェクトの日がなかったので、今年度は、たくさん全校パーフェクトの日があると良いね」と健康委員の児童を中心に話をしています。特に昨年度は爪、ハンカチ、ティッシュに×がつく人が多かったので、ご家庭でも声かけをお願いします。

今年度はすいみんに関する情報を「すいみんコーナー」として載せていきたいと思ひます。少し難しい内容を載せることもありますが、お子さんと一緒に読んでみてください。

すいみんコーナー

すいみんはなぜ必要？

すいみんが必要な理由の1つは、体の成長のためです。体の成長に必要なホルモン(成長ホルモン)が眠っている間にでます。一晩の眠りは、深い眠りと浅い眠りを繰り返しているのですが、最初の深い眠りの時にたくさん成長ホルモンが出るそうです。ぐっすり眠るために、日中はたくさん学び、たくさん体を動かすと良いですね。

裏面あり

1学期健康パワーアップ大作戦について

今年度も健康パワーアップ大作戦で、生活リズムを整えていきたいと思います。5月分のチェック表を本日持ち帰ります。下の「期間、内容、方法」をおうちの方と一緒に確認し、1週間取り組みましょう！

保護者の皆様 ご確認ください

1. 期間 5月11日（水）～5月17日（火）
2. 内容：早寝早起きについて、チェックすることを通して、自分の生活リズムを整える
○早起き *目標時刻（6：30）までに起きたか。
○早寝 *目標時刻までに寝ることができたか。
(1・2年生：9時 3・4年生：9時30分 5・6年生：10時)
3. 方法
 - ①チェックシートに、「めあて」を書く欄があります。お子さんと「めあて」について話をしていただき、記入をお願いします。
 - ②毎日、チェックをし、○か×を記入します。毎日の「おうちのかたのサイン」欄の記入をしてください。寝るのが遅くなった場合は、その理由に○をつけてください。また、テレビやゲームなどメディアを利用した日は、利用時間を書いてください。
 - ③1週間取り組んだ後、お子さんは「ふりかえり」欄を記入します。保護者の方は「おうちのかたから」の欄に感想や励ましの言葉を記入してください。
 - ④期間中、チェックシートは家庭で保管してください。
 - ⑤1週間チェックが終了したら、5月18日（水）に学校へ提出してください。

*今年度も引き続き、睡眠の改善に向けての指導や取組を重点的に行っていきたいと思います。睡眠の改善には、ご家族の協力が必要不可欠です。習い事や家の都合等があるかと思いますが、夜は早く眠れるように、ご協力よろしくをお願いします。

1、2年生は 9:00までに

3、4年生は 9:30までに

5、6年生は 10:00までに

ねましよう

