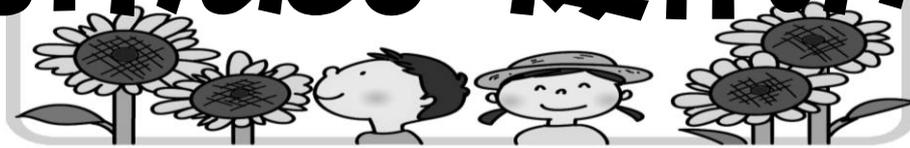


ほけんだよい夏休み号

令和5年7月20日
能登町立小木小学校
保健室



みなさんが楽しみにしていた夏休みがはじまります。夏かぜや熱中症に気をつけて、夏休みを元気に過ごして欲しいと思います。そのためには、規則正しい生活をこころがけて過ごすことが大切になります。2学期には、またみなさんの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。



げんきに、けんこうに！

も う す ぐ な つ や す み

も もうすませた？
歯のちりようは
お早めに

う うみでも山でも、
日やけに注意

す スマホ・ケータイは
おうちのひとと使おう

ぐ グッドモーニング！
休み中でも
休み中でも
早ね早起き

な なんともしよう
おさらいしよう
熱中症予防

つ つめたい食べもの。
飲みものは
ひかえめに

や やさいを
とっていますか？
夏野菜もおすすめ！

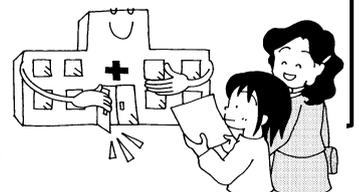
す すずしい時間を
うまく使って
勉強・運動

み みずべはケンケン！
子どもだけで
行かないで！

【 受診のお願い 】

1学期中、歯科や眼科科等へ受診していただき、ありがとうございました。多くのお子さんがすでに治療を終えています。受診がまだの人もいます。ぜひ夏休みを利用して受診していただけるようお願いいたします。

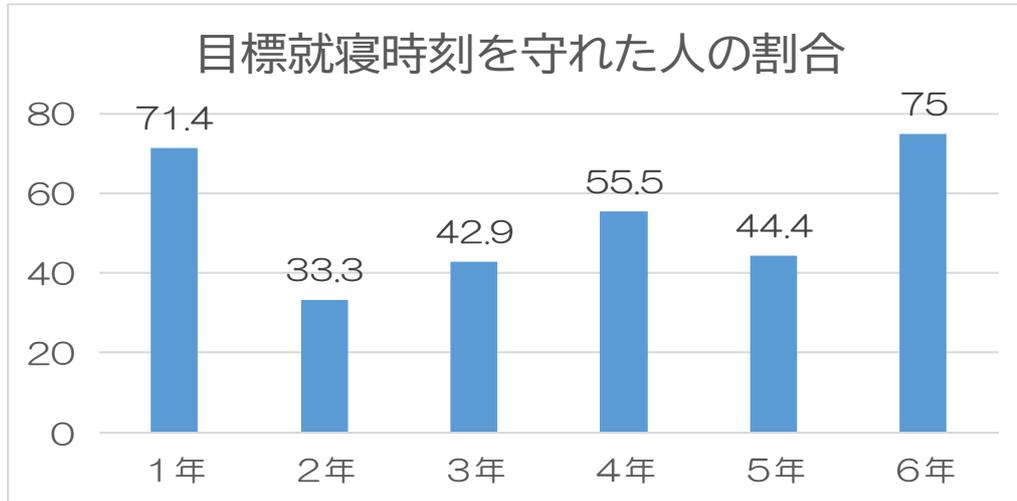
7月20日現在で、未提出の方に（現在治療中の方にも）健診結果のお知らせ用紙を配付しますので、ご了承ください。



がっ けっか 6月のげんきアップの結果より

お忙しい中、ご家庭でも取組にご協力していただきありがとうございました。

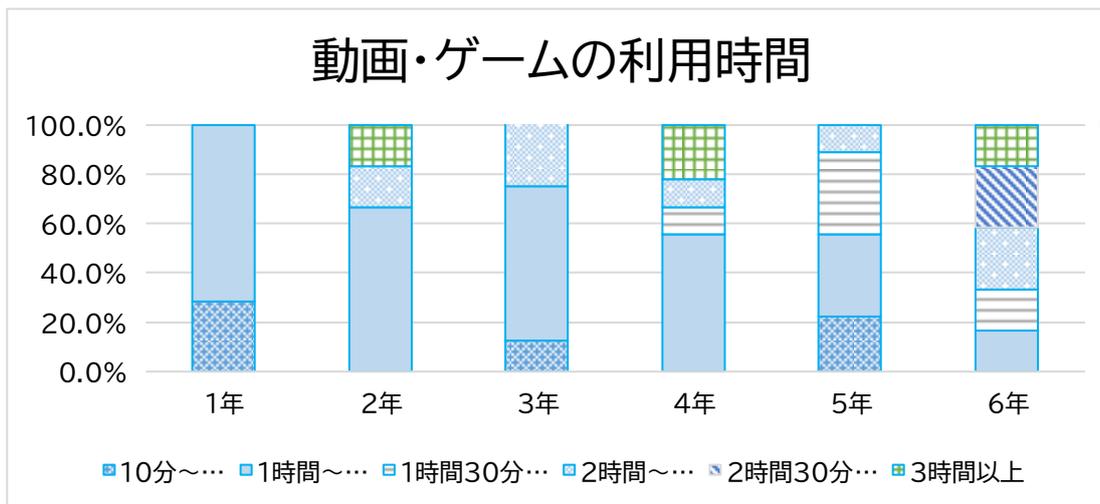
下に「就寝時刻のめあてを守れた人の割合」のグラフと「動画・ゲームの利用時間」のグラフをのせてあります。



小木小学校では、児童の目標就寝時刻を決めています。各学年の目標時刻は、1・2年生は9時、3・4年生は9時30分、5・6年生は10時です。

今回のげんきアップウィークでは、6年生は目標就寝時刻までに寝ることができるように頑張っていました。2年生以上から就寝時刻が遅くなる児童が増えてきています。

就寝時刻が遅くなることで、朝すっきりと起きることができない、授業に集中することができないといったことが起こることもあるため、目標就寝時刻までに、布団に入るようにしましょう。



「動画・ゲームの時間」のめあての時間を参考にして、お家での普段の「動画・ゲームの利用時間」をグラフにしました。全学年を通して、1時間前後の児童が多い結果でしたが、6年生では3時間以上の児童が数名いました。わが家のルールについてご家庭でも話し合ったことと思いますが、メディアの利用時間について、長時間になっていないか夜遅くまで使用していないか等、確認や声掛けをよろしくお願いします。