

ほけんだより

夏休み号

令和6年7月19日
わかやましようがっこうほけんしつほっこう
若山小学校保健室発行
文責：

なつやす
夏休み・9月のほけん行事
*夏休み元気カレンダー ⇨ 夏休み中(土日なし)
*身長・体重測定 ⇨ 9月3日(火)～12日(木)



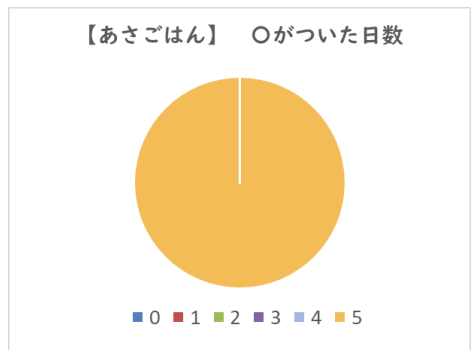
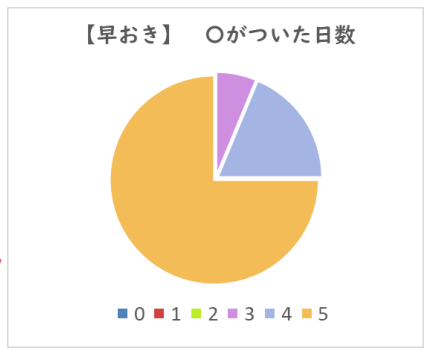
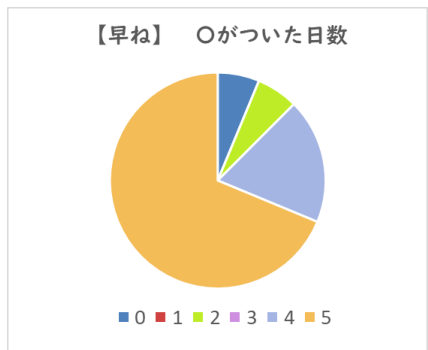
あしたからはまちに待った夏休み！今回は夏休み前の特別号です。1学期の生活ふり返し週間の結果をまとめました。ぜひお家の人と一しょに読んで、元気カレンダーにも自分から取り組んでくださいね！

目標は80%以上

生活環境や生活スタイルが変わったことで寝る時刻が遅くなった人もいますが、ゲームなどの使用は自分で努力できる部分でもあります。使用時間やルールなど、おうちの人と改めて確認してみてくださいね。

生活ふり返し週間

達成率(〇が4・5日だった人の割合)



こころのサポート授業



7月2日(火)12日(金)の2日間に分けて、こころのサポート授業を行いました。
1～3年生はきょうだいけんかや休み時間中の出来事での対処法について学びました。4～6年生はストレスについて学んだあと、色々な出来事を思い出してつらくなったときの工夫についてグループワークをしました。
県SCの先生が作成された「こころほっと通信(SCだより)」も、おうちの人と一緒に読んでくれるとうれしいです。

【保護者の方からのコメント】



- ・早寝、早起きをしようと頑張る姿がみられました。
- ・早く寝ることで、朝もいつもより早くすっきりと起きることができていました。
- ・寝にくい日もあったようですが、休める日はぐっすり眠っていたように思います。
- ・ゲームに関しては計画的にいかないことも多いので、もっと気を付けてほしいと思います。

～保護者の皆様へ～

- ①夏休み元気カレンダー
生活ふり返し週間の夏休み ver.です。最終日には一番下にコメントをご記入ください。
- ②受診について
歯科・眼科等を夏休み中に受診された場合は、夏休み明けに用紙(結果お知らせ)の提出をされるか、連絡帳への記載をお願いいたします。
- ③SCとの面談について
9月以降も佃SCと米林SCが来校されます。面談を希望される方は学校までお知らせください。