

ほけんだより

# 和気の宝



和気小学校 保健室 2025. 9. 12



がんばりました！

## 生活しゅうかん見直しシート

なつやす ちゅう 夏休み中はなかなかデジタル機器をやめられない人も多かったようですが、生活しゅうかん見直しシートにがんばって取り組み、2学期を元気にスタートできた人が多かったように思います。9月に入ても真夏のような暑さだったり、雨でじめじめしていたり、体調をくずしやすい天気が続きます。運動会に向けて、これからも生活しゅうかんを整えておきましょう。

### ふりかえり



- ♥ がっこうがはじまるので、はやねはやおきをがんばりました。(1年)
- ♥ やってみて、これをしゅうかんにするのはむずかしいけど、心がけることからやってみようとおもいました。(2年)
- ♥ デジタルききを使うときは、しっかりときゅうけいができました。(3年)
- ♥ やってみると、休けいをあんまりとっていないと思った。(4年)
- ♥ ○があまりにも少なかったから、2学期の最初の1週間同じルールをしようと思います。(5年)
- ♥ 夏休み、生活しゅうかんが乱れてきていたので、それを直せるいい機会になりました。これを続けていきたいです。それか、もっと良くしたい。(6年)

### おうちの方より



お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

- ♥ ゲームに集中すると時間を忘れてしまうので、時計を見ながら自分で決めて、ゲームと上手につきあってほしいです。
- ♥ デジタル機器を使わない時は、絵を描くなど自分なりに工夫していくて良かったと思います。
- ♥ 夜ゲームをすることがなくなりました。ゲームをする時間も少なくなっています。
- ♥ 時間の使い方を工夫して、やらなければいけないこととやりたいことを両方とも、どちらかに偏ったりせずにできるようになるといいね。
- ♥ ゲームもスマホも楽しいけど、それ以外にも楽しみを見つけられたらしいね！
- ♥ 家にいる時間が長い分メディアの時間も長かったけど、画面との距離などできることに気をつけていたと思います。



げんき うんどうかい たの  
元気にはがなく運動会を楽しむために…

# かぜ・けが・熱中症をよぼうしよう！

9月22日（月）から、運動会特別時間割が始まり、本格的に運動会の練習の時間が多くなります。暑さも厳しく、つかれもたまりやすい時期です。この3つのことに気をつけて過ごしていきましょう。

## ①かぜよぼう



やす じかん  
休み時間ごとに 手をあうう  
きれいな ハンカチでふく

げんざいいしかわんない 現在石川県内では、新型コロナウイルス、伝染性紅斑（りんご病）などが流行しているようです。  
うんどうかい れんしゅう ひと せっしょく じめん ゆか さわ きかい 運動会の練習で、人との接触や、地面や床を触る機会  
おお も多くなります。

やす じかん ★休み時間ごとにていねいに手あらいをし、きれいなハンカチでしっかりふきましょう。  
★ハンカチは毎日交換し、ポケットに入れていつでもつか使えるようにしておきましょう。

## ②けがよぼう

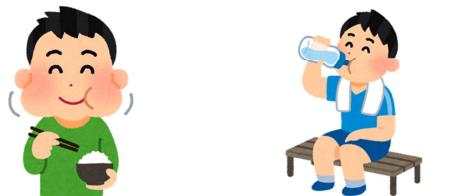


1週間に1回つめを短く切る

うんどうかい ひと せっしょく ばめん おお がくねん 運動会では人と接触する場面が多く、学年によってははだしになる競技もあります。手足の爪が長いと、自分がけがをするだけでなく、相手にけがをさせてしまうこともあります。

しゃうかん かい てあし つめ ★1週間に1回は手足の爪をチェックして、短く切るようにしましょう。

## ③ねっちゅうしようよぼう



あさ 朝ごはんを こまめに水分をとる  
た しっかり食べる すいぶん

ことし がつ はい さいこう きおん び こ きび 今年は9月に入っても、最高気温が30℃を超える厳しい暑さが続いています。朝晩は涼しい日もありますが、

にっちゅう ねっちゅうしよう ちゅうい ひつよう 日中はまだまだ熱中症に注意が必要です。

まいにち あさ ★毎日しっかり朝ごはんを食べてきましょう。

まいにちすいとう ちや い も き ★毎日水筒にたっぷりお茶を入れて持って来ましょう。

やす じかん すいぶん ★こまめに（休み時間ごとに）水分をとりましょう。

はや はや お せいかつ こころ ★早ね早起きの生活を心がけましょう。

おうちの方へ



お忙しい中、「生活習慣見直しシート」の取組にご協力いただきありがとうございました。運動会に向けての練習も始まり、疲れて帰ってくることもあるかと思います。まだまだ暑い日が続き、熱中症の心配もありますので、早寝・早起き・朝ごはんの習慣づけ、毎日の水筒・タオルの持参をよろしくお願ひいたします。また、けが予防のために、手足の爪チェックもご協力お願ひいたします。

