

ほけんだより



令和4年7月22日
新潟市立両川小学校
保健室

～夏休みがはじまります～

夏休みも規則正しい生活が送れるといいですね。規則正しい生活や宿題を頑張るだけでなく、感染対策を行いながら遊んだり、お出かけ等をしたりとすることで、元気や体力もつけられます。

春の健康診断で受診勧告を受けたお子さんの中で、受診済みの用紙の提出がないお子さんには2回目の受診勧告書（視力・眼科・耳鼻科・歯科のみ）を出しました。

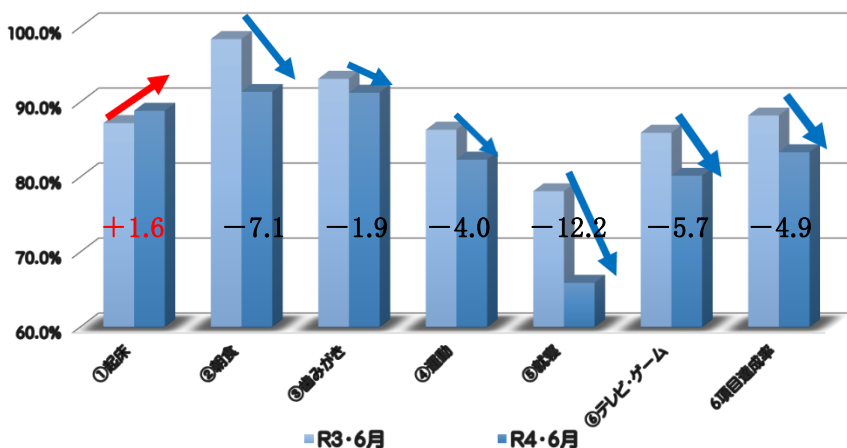
是非、夏休みの期間を利用して、医療機関への受診をお願いいたします。また、9月には6年生の修学旅行や、持久走記録会等の行事が待っています。お子さんの健康や、参加に不安をお持ちの方も、夏休みの期間を利用して、医療機関への受診をお願いします。受診後、学校生活において気を付けてほしい点がある場合は、連絡帳等でお知らせください。よろしくお願いいたします。

げんき けっかはびょう たっせいりつ

第1回元気チェックの結果発表(達成率)

| | ①起床 | ②朝食 | ③歯みがき | ④運動 | ⑤就寝 | ⑥テレビ・ゲーム | 6項目達成率 |
|---------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|
| | 6時30分までに起きた | バランス良く、すききらいしないで食べた | 1日3回みがいた | 30分以上、運動した | 9時までに寝た(1~3年) 9時30分までに寝た(4~6年) | 2時間までにできた | |
| 1年 | 82.7% | 90.6% | 90.6% | 73.4% | 65.5% | 82.7% | 80.9% |
| 2年 | 77.9% | 88.2% | 93.4% | 66.2% | 70.6% | 87.5% | 80.6% |
| 3年 | 95.3% | 89.6% | 90.6% | 83.0% | 71.7% | 77.4% | 84.6% |
| 4年 | 85.6% | 80.4% | 77.3% | 87.6% | 43.3% | 52.6% | 71.1% |
| 5年 | 96.6% | 100% | 97.3% | 93.8% | 67.1% | 95.2% | 91.7% |
| 6年 | 94.9% | 99.2% | 98.3% | 89.8% | 77.1% | 85.6% | 90.8% |
| 合計(全校) | 88.8% | 91.3% | 91.2% | 82.3% | 65.9% | 80.2% | 83.3% |
| R3・6月合計 | 87.2% | 98.4% | 93.1% | 86.3% | 78.1% | 85.9% | 88.2% |

全校 元気チェック結果(達成率をR3年度と比較)



就寝時刻に次いで、テレビ・ゲーム等のメディア使用時間の達成率が低いです。夏休みに入ると、もっと寝る時間が遅くなったり、ゲームをする時間が増えてしまうことが予想されます。テレビやゲームは、やってもいい時間をお家の人と決めて、ルールを守って安全に使いましょう。



☆お知らせ☆

夏休みも毎日、テレビ・ゲーム時間を意識して早寝！

休みになると、ついつい夜ふかしをしたり、時間を忘れてテレビ・ゲームをしてしまいがち。生活習慣がみだれると、体調を崩すきっかけになってしまいます。早寝、そしてテレビ・ゲームをしすぎないように、保護者のみなさまにもお子さんへの声掛けをお願いします。

歯みがきカレンダーの裏面に、早寝チャレンジが載っています。いっしょにチャレンジしてみましょう。

◎夏休みの宿題といっしょに学校へ持ってきましょう！



【お約束】
 ①歯みがき時間は毎日必ず行いましょう。
 ②歯みがき時間は必ず5分以上、歯みがきペーストをしっかりと使ってください。
 ③歯みがき後は必ず歯をすすぎましょう。

【お楽しみ】
 歯みがきカレンダーの裏面に、早寝チャレンジが載っています。いっしょにチャレンジしてみましょう。

歯みがきカレンダーの裏面に、早寝チャレンジが載っています。いっしょにチャレンジしてみましょう。

夏休み中に、できたお水の数は... 個 / 38 日分

【お約束】
 ①歯みがき時間は毎日必ず行いましょう。
 ②歯みがき時間は必ず5分以上、歯みがきペーストをしっかりと使ってください。
 ③歯みがき後は必ず歯をすすぎましょう。

【お楽しみ】
 歯みがきカレンダーの裏面に、早寝チャレンジが載っています。いっしょにチャレンジしてみましょう。

歯みがきカレンダーの裏面に、早寝チャレンジが載っています。いっしょにチャレンジしてみましょう。

夏休み中に、できたお水の数は... 個 / 38 日分

いか いつ暑いかい?

出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね

冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

鯛は 渴いた

「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

寝つきいい キツネ

睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

元気に過ごすポイントとは...

上から読んでも下から読んでも同じ言葉になる文のこと

軽い お塩 いるか?

出かけるときは 一緒だよ!

日差しから守るよ

ぼうし

汗を拭いてね

タオル

水分補給 忘れなくて

すいとう

元気に いってきまーす

なつやす 夏 げんき どうこう 夏
 夏休み明け、みなさんが元気に登校してくるのを待っています!