

7がっ ぼけんだよい

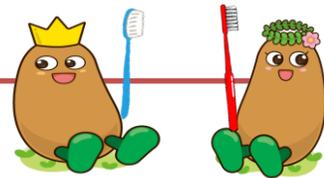
加須市立種足小
保健室
R6. 7. 18.

毎日、暑い日が続いています。1日中暑く、体調がくずれがちな人も多いのではないのでしょうか。もうすぐ、夏休みです。元気に過ごせるように、早寝・早起き、朝ごはんをしっかりと食べる、運動をするなど、規則正しい生活リズムを整えていきましょう。



歯ピカピカ集会

6月14日（金）に保健委員会の児童による歯ピカピカ集会を行いました。保健委員会の児童が、自分たちで作成した大きな顔の絵を使って、歯科健診の結果、むし歯の多かった場所や、みがき残しが多かった場所の正しいみがき方を全校に、わかりやすく伝えました。また、クイズを通して、楽しみながら、歯の大切さについて学ぶ機会となりました。



はみがきのポイント



保護者の方へ

☆定期健康診断の結果、治療が必要な児童には「治療のお知らせ」を配付してありますが、受診・治療結果の報告が確認できていない児童もいます。夏休み中に、治療を終わらせ、安心して2学期を迎えられるよう御協力をお願いします。

☆夏休みヘルスチェックの取組

夏休み中も、規則正しい生活を送ることができるよう、1日をふり返るヘルスチェックの課題を出しました。早寝早起き、朝ごはん、歯みがき、運動など、学校がある日と、できるだけ同じような生活リズムを送ることができるよう声掛けをお願いします。

第1回学校保健委員会をおこないました。

6月28日（金）に学校保健委員会を開催しました。

今回は、定期健康診断の結果、新体カテストの結果と生活リズムアンケートの結果を報告し、種足小学校の子供たちの生活の様子や課題を共有し、PTA役員さんと先生方で6グループに分かれてグループディスカッションを行いました。内容は、①運動習慣②食生活③睡眠です。保護者の方の意見もたくさん聞くことができ、とても良い機会となりました。御多用中にもかかわらず、参加していただきありがとうございました。



☆各家庭で工夫していることは？ ※おうちの人と一緒に読んでください。

- ①運動習慣
 - ・夏は暑いのでショッピングモールに行って散歩している。
 - ・習い事をしている。（水泳、サッカー、体操など）
 - ・YouTubeにあがっているストレッチや踏み台昇降などを家の中でやっている。
- ②食生活
 - ・お菓子ではなく、おにぎりやバナナをあげている。
 - ・お菓子は食べ過ぎてしまうので小分けにしてあげる。（おかしBOXをつくっている）
 - ・野菜嫌いなので細かく挽肉に入れて調理する。
 - ・朝は時間がないので、おかずをご飯に乗せて食べやすくしている。
- ③睡眠
 - ・睡眠の質を上げるために、夕飯や入浴を早め、寝る1時間前から電気を暗くしたりして、寝る雰囲気をつくっている。
 - ・どうしても親や兄弟の生活に合わせてしまうことがあるので家族で協力して、用事がない時には早く寝かせるようにしている。

<保護者の感想>

- ☆睡眠時間が日々の忙しさで足りていないと思いました。改善点はないか一度家族で考えてみようと思いました。
- ☆どこの家庭でも心配なことは同じようであったが、それぞれ工夫していることがあり大変参考になりました。

※資料の一部を裏面に載せてあります。今回は、生活リズムアンケートの結果です。御覧になり、御家庭で話題にしてください。



保健指導をおこないました。

生活リズムアンケートの結果をもとに、各クラスで保健指導をおこないました。夏休みも規則正しい生活を送れるよう先生の話をお忘れずに元気に過ごしてほしいと思います。