

すくすく 保健室

長かった夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。2学期がスタートしましたが、夏休みの生活から学校の生活への切り替えはできましたか？まだという人は明日から始まる「にっこり生活カード」で生活リズムを整え、2学期も充実した学校生活を送りましょう。

9月の保健目標 「生活リズムを正そう」

～にっこり生活カードの書き方について～

本日カードを配付しました。おうちの人と一緒に約束を考えて書きましょう。
3日（火）にカードを学校に持ってきてください。

生活をととのえて笑顔の輪を広げよう週間

にっこり生活カード

自分の生活をふり返って、2学期を元気にスタートさせる為、はじめに、おうちの人と、起きる時間・学校へ行く時間・寝た下のチェック表のできたところには○、できなかったところ

アウトメディアとは…
メディア(テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット、パソコンなど)から離れて過ごすこと

★おうちの人との約束★

平日に起きる時間	時	分	
休日に起きる時間	時	分	

アウトメディアの目標を下の①～④から選ぼう！

①食事中は、テレビを消します。

②テレビ・ゲーム・タブレット・スマホをみません。

③テレビ・タブレット・スマホは、就寝前4時間以内、休日2時間以内を守ります。

④テレビ・タブレット・スマホは、就寝前2時間以内、休日2時間以内を守ります。

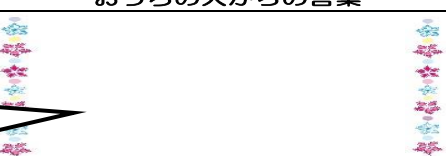
- ★おうちの人との約束★のポイント
- 平日と休日の起きる時間は2時間以上ずれないようにしましょう。
 - 平日の起きる時間は家を出る1時間以上前で設定しましょう。
 - 小学生の理想の睡眠時間は9～11時間といわれています。

日	に	ち	(例)	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)	9/7(土)	9/8(日)	評価	
起きる時間	守	れ	ま	し	た	か	か	か	か	か	○
朝ごはん	た	べ	ま	し	た	か	か	か	か	か	○
家を出る時間	守	れ	ま	し	た	か	か	か	か	か	○
アウトメディアの自分で選んだ目標	守	れ	ま	し	た	か	か	か	か	か	○
寝る時間は	守	れ	ま	し	た	か	か	か	か	か	△
元気なあいさつ	が	で	き	ま	し	た	か	か	か	か	×
先生のチェック											

毎朝学校で振り返りを行います。約束を守れたら○、守れなかったら×を書いて、担任の先生に提出をお願いします。

アウトメディアと寝る時間は昨日のことを振り返りましょう。

9月6日(金)に家に持ち帰り、休日のチェックを終えたら、1週間の生活を振り返りながら評価と感想を書きましょう。また、おうちの人からの言葉も書いてもらい、9日(月)に学校に提出してください。(5年生は12日に提出)

おうちの人からの言葉


9月の予定

日にち	内容	対象	その他
9月4日(水)	身体・視力測定	1年生、2東	持ち物・注意点 ・体操服(上下) ・めがねのある子はめがね ・ハンカチ(視力測定の時使用します) ・測定に支障のある髪型(ポニーテールなど)、髪飾りをしてこない
9月5日(木)		6年生、5東	
9月6日(金)		4年生、南組	
9月12日(木)		3年生、 2西、5西	
9月30日(月)	学校保健委員会	6年生	

おうちの方へ

①「発育のようす」について

身体計測後、お配りする「発育のようす」にて、1学期からどれくらい成長しているかご確認ください。なお回収はしません。

②「視力検査結果のお知らせ」について(異常のあった子にのみ配付)

このお知らせは、視力検査で異常のあった子にのみ、渡しますが、中には「つい最近受診した」「最近眼鏡を新調した」という子がいることも考えられます。その際は、改めて医療機関にかかっていたり必要はありませんが、保護者の方でその旨を記入していただき提出していただくとありがたいです。よろしくお願いいたします。

③「にっこり生活カード」について

「にっこり生活カード」には、事前にお子さんと「平日と休日の起きる時間・学校へ行く時間・寝る時間・アウトメディア」の約束を決めて書く欄や、事後に保護者の方にお子様へのメッセージをご記入いただく欄が設けてあります。ご協力よろしくお願いいたします。

保護者の皆様へ

～使わなくなった体操服の寄付のお願い～

保健室では、服が汚れたときや濡れたときなどのために、着替えの体操服や靴下などを用意しています。ご家庭にお子様の体操服・靴下・Tシャツ・ズボン・スカートなどで着られなくなったものがありましたら、ぜひ学校へ寄付していただきたいです。どのサイズでも汚れがあっても大丈夫です。ご協力よろしくお願いいたします。

