

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。
2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
はじめに、おうちの人と、起きる時間・学校へ行く時間・寝る時間
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には×

★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

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リビング・部屋にテレビ・ゲーム・タブレット・スマホをみません。

③ゲーム・タブレット・スマホは、平日1時間以内、休日4時間以内を守ります。

④ゲーム・タブレット・スマホは、平日1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

- ①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。
- ②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。
- ③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	(例)	9/5(木)	9/6(金)	9/7(土)	9/8(日)	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	9/14(土)	9/15(日)	評価
起きる時間は守れましたか？	×												
朝食はちゃんと食べましたか？	○												
家を出る時間は守れましたか？	○												
アウトメディアの自分で選んだ目標()	×												
寝る時間は守れましたか？													△
元気なあいさつができましたか？	○												×
先生のチェック													

毎朝学校で振り返りを行います。約束を守ることができたら○、できなかったら×を書いて、担任の先生に提出をしましょう。

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5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、8日(月)に学校に提出してください。

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3日(水)	身体測定 ・ 視力測定	3・4年生 南組	<u>持ち物・注意点</u> ・体操服(上下) ・めがねのある子はめがね ・ハンカチ(視力測定の時に使用します) ・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4日(木)		1・5年生	
9月5日(金)		2年生	
9月8日(月)		6年生	

～「性」に関する保健指導を行います～

身体測定の前に以下の内容で保健指導を予定しています。

- 1・2年生、南組・・・「プライベートゾーン」
- 3・4年生・・・「男らしさ、女らしさって何？」
- 5・6年生・・・「同意って何？」



子どもたちが、自分や相手を大切にする気持ちを育むきっかけになる内容です。ご家庭でも、ぜひ「性」について話し合ったり、一緒に考えたりする時間をもってみてください。

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だけに配布しますが、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けるとありがたいです。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。