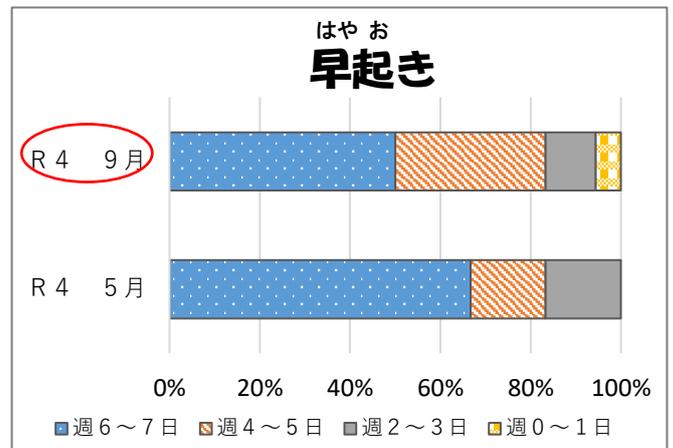
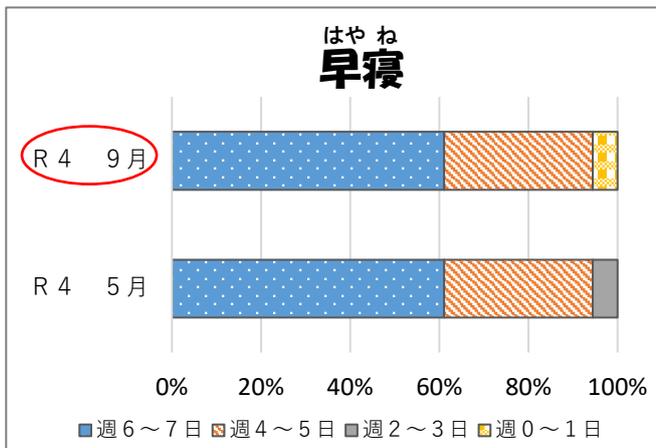




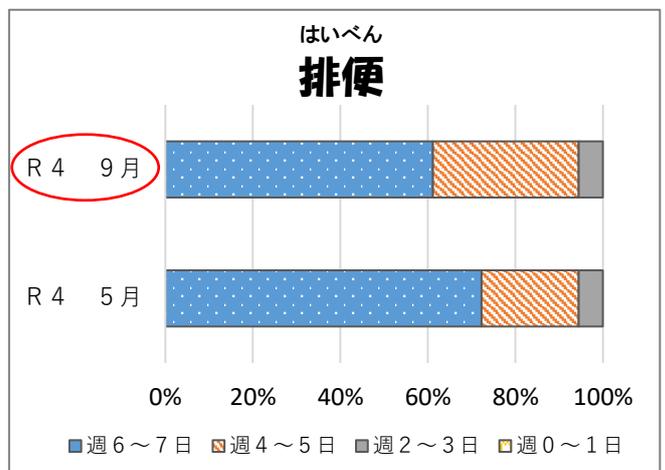
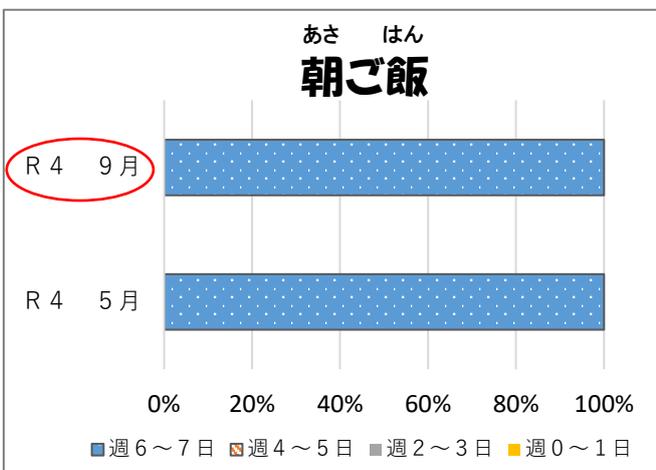
～お家の人と一緒に読みましょう～

2学期に向けて 元気いっぱいな心と体を作しましょう!

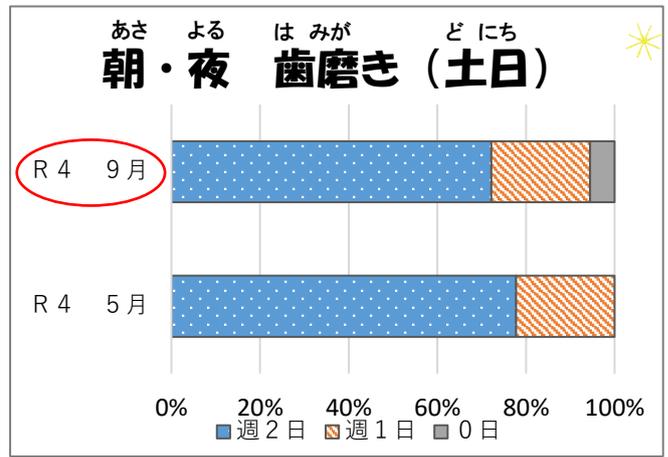
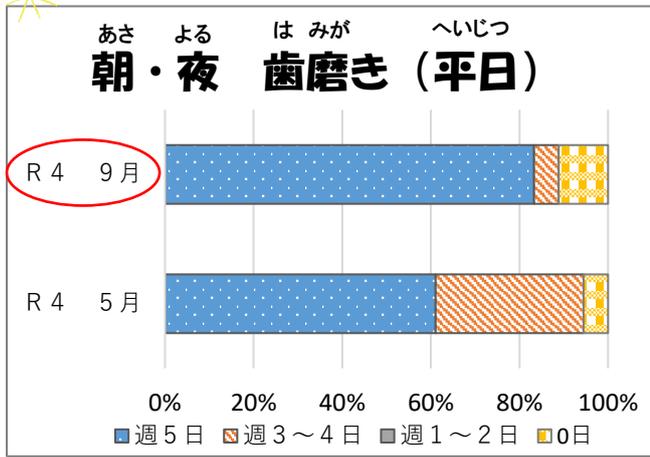
第2回「よいしゅうかん がんばりカード」へのご協力ありがとうございました。5月に実施した
 がんばりカードと今回の結果を比較しましたので、お知らせいたします。児童の皆さんは、風邪を引
 きにくい体づくりを心掛け、2学期もさまざまなことにチャレンジしてください。



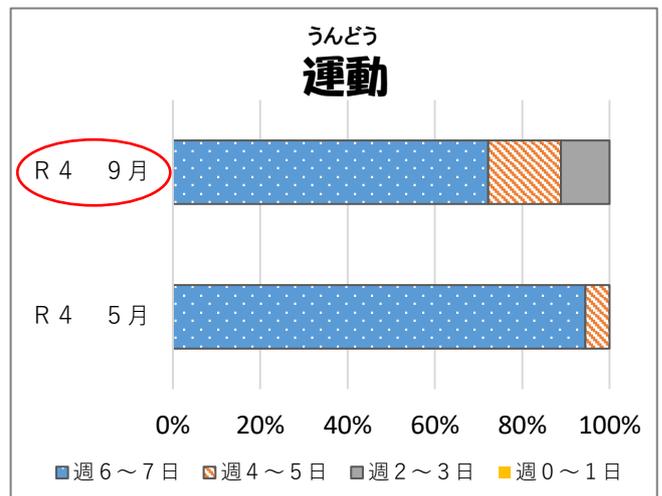
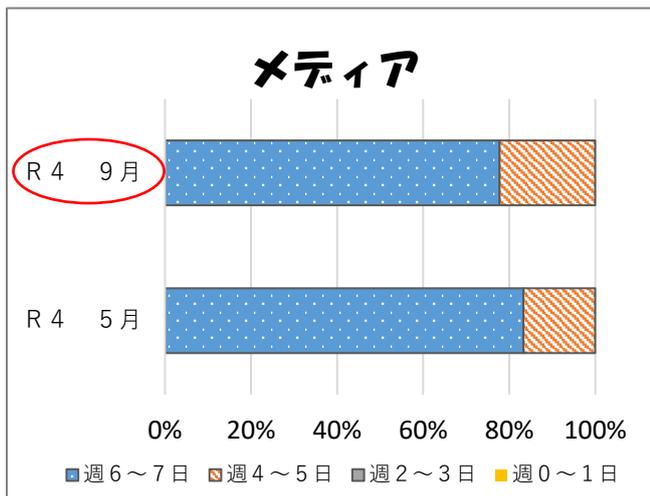
早寝は、5月と比べ、ほぼ変化が見られませんでした。早起きは、週6日以上できた人が減少しまし
 た。夜寝る前にスマホ・タブレット・テレビ・ゲームなどから発せられる光を浴びると、脳が「昼間だ」
 と錯覚して寝つきが悪くなり、朝もすっきり起きられなくなります。寝る1～2時間前には、メディアを
 使用しないようにするなど、気を付けてほしいと思います。



朝ご飯の摂取率は、今回も100%でした。排便は、5月の結果とあまり変わらず、個人差がある様
 子でした。食欲の秋というように、秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあるので、旬のものを食べて、
 すっきり排便できる習慣をつけてください。



平日の朝・夜の歯磨きを毎日できた人が初めて80%を超えました。皆さんの「歯を大切にしよう」という意欲が伝わってきました。一方、朝の歯磨きがまだ習慣化できていない人もいますので、早寝・早起きを中心として、朝に歯磨きをする時間を作ってほしいと思います。2学期は、朝ご飯と同じように、歯磨きもパーフェクトを目指していきましょう。



メディアの使用については、継続して頑張ることができていると思います。しかし、子供たちの様子を見ていると、がんばりカードやメディアコントロール週間の期間でないときには、2時間以上使用している場合もあるようなので、ご家庭でも引き続きご協力をお願いいたします。運動は、5月に比べると週6日以上できた人が減少しましたが、これから涼しくなり、運動しやすい時期になるので、元気にいっぱい体を動かして体力をつけてほしいと思います。

10月の保健関係行事予定

- 10月17日(月) 3・4年発育測定・視力検査
- 10月18日(火) 1・2年発育測定・視力検査
- 10月19日(水) 5・6年発育測定・視力検査
- 10月20日(木) 4年色覚検査(希望者)
- 10月21日(金) 視力再検査
- 10月24日(月) 脊柱側弯・5年次運動器検診

保護者の皆様へ

子供たちが毎日心身の健康を保ち、元気に過ごせるよう、朝の健康観察及び健康管理カードの記入を引き続きよろしくお願いいたします。