

すこやか

平成30年8月27日
 仙台市立幸町小学校
 ほけんだより
 ~No. 11~

季節は秋へ。体調に気をつけて、元気にすごしましょう！！



37日間の長い夏休みが終わり、今日から学校中心の生活が始まります。夏休み中、ゆっくりと起きて、テレビやスマホを見て、朝ごはんを食べない日もあって、夜更かしして…と生活リズムが乱れていませんか！？学校の生活リズムに戻ってきていますか？季節は少しずつ秋へと向かっています。朝晩と日中との気温差によって体調をくずさないよう、1学期後半も気をつけて生活しましょう。

8・9月の保健行事



発育測定は、
 体育着の半袖・
 短パンを着て
 行きます。忘
 れずに持ってき
 ましょう。

日にち	対象	保健行事
8/30 (木)	6年生	陸上記録会の事前検診
9/4 (火)	6年生・けやき	発育測定 (身長・体重) 保健指導
9/6 (木)	5年生	
9/7 (金)	4年生	
9/10 (月)	3年生	
9/11 (火)	2年生	
9/12 (水)	1年生	



今日、配った「すくすくカード」を利用して、生活習慣を振り返りましょう。まだ生活習慣が乱れている人は朝、カーテンを開けて光を浴びよう。そして、たっぷり睡眠をとることから始めてみましょう。

あなたの生活習慣は、
学校モードに
 戻っている??

早ね・早起きはできてる?

朝ごはんはバランスよく食べてる?

学校に行く前に、トイレに行ってる?

外遊びで体を動かしている?

テレビやゲーム、スマホはやりすぎていない?

朝・昼・夜と歯みがきしてる?

いくつ当てはまったかな？今日から学校モードに突入です！友だちと一緒に勉強も運動もしよう！！





1学期後半もどうぞよろしくお願いたします



夏休み中は、暑さが厳しく、急な天候不良の日もありましたが、けがや事故なく過ごせましたでしょうか？ 今日から学校中心の生活リズムとなります。リズムを戻すためには、朝起きる時間を一定にしてみることが生活習慣改善の近道です。

保護者の皆様へ

提出物のお知らせ

提出期限を守っていただきますよう、
よろしくお願いたします。



- ①夏休み中の健康調べ : **8月31日(金)**
- ②すくすくカード : **最終提出日9月3日(月)**

保護者の皆様のサインとお子さんの生活の様子についてコメントをお願いしております。



学校保健委員会が開催されました

7/26(木)に学校保健委員会が開かれました。

この会では、子供たちが健康で安全に生活をしていくためにはどうしたらよいのか、健康診断の結果等をもとに話し合います。学校保健委員会で話し合った内容を抜粋してご報告いたします。

【定期健康診断の結果から】・歯科検診

- ◆要注意乳歯の人は出来るだけ、早めに治療してほしい。
- ◆歯ブラシの毛先が開いている児童が多くいた。歯ブラシを観察して、定期的な交換をお願いしたい。

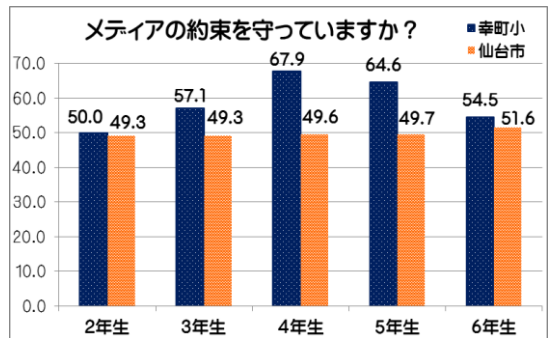


チェックしよう



【仙台市生活・学習状況調査の結果から】・メディアの利用

- ◇メディア利用に関する家の人との約束は、仙台市平均と比較して、全学年で上回った。(右グラフ)
- ◆誹謗中傷や個人情報などのトラブルもあり、情報モラルの面からもメディアの利用について今後、指導していく。



【情報交換】・中学校の保健室の様子

- ◆今年の夏は熱中症を心配したが、熱中症で体調を崩す生徒は、
 - ① 12時以降に寝ている (スマホをしながら) ② 朝食を食べない (パンだと水分も取らない)
 - ③ やせている ④ 体温が低い ⑤ 氷がたくさん入っている水筒を持参している 傾向がある。
- ◆機能性下着の充実により、汗をかいた感覚がわかりづらく、不快感を覚えにくい。綿の下着を着用するのが望ましい。

* 出席していただきました保護者の皆様に感謝申し上げます。



受診報告書がありましたら、ご提出ください

健康診断の結果、お子さんの体に疾病や異常の疑いがみられた場合は、夏休みを利用して、専門の医療機関で受診するようお願いしております。

受診が終わりましたら、「受診報告書」を学校に提出していただきますようお願いいたします。早期受診にご協力をお願いいたします。

