スマイル

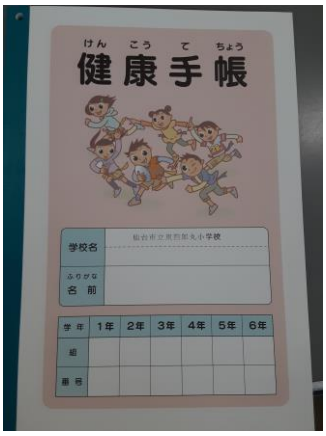
東四郎丸小学校
令和２年７月２７日
第５号

～健康手帳（2～6年）・健康の記録（1年）の配布について～

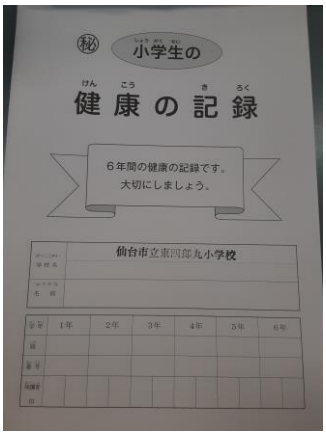
７ 月までに実施された健康診断の結果について，健康手帳に記録し，配布いたします。ご家庭でご覧いただき，お子さんの成長を確認してください。

ご覧いただきましたら，保護者印欄に押印の上，各学年，決められた期日までに学校にお戻しください。

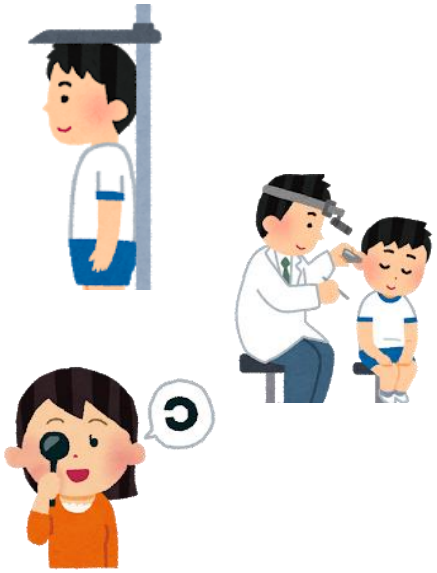
今年度の１年生から，「健康の記録」というものに様式が変更されました。記録内容については，今までのものと同様です。



２～６年生



１年生



☆今回の記録内容☆

身体計測結果（全学年），視力検査結果（全学年），聴力検査結果（1,2,3,5 年），耳鼻科検診結果（1,3,5 年），尿検査結果（全学年）

今後の予定

☆９月下旬配布☆

内科検診結果（全学年），眼科検診結果（全学年），歯科検診結果（全学年），心電図検査結果（1 年）を記録予定

☆12 月上旬配布☆

２回目の計測結果（全学年）を記録予定

※健康手帳には，健康診断時点での結果が記録されています。結果のお知らせを見て，すでに受診し，治療が済んでいる場合には，改めて受診の必要はありません。

メディアからはなれてみませんか！チャレンジ!!

７月から「メディアからはなれてみませんか！チャレンジ!!」が始まっています。今年度は毎月「7」の付く日に実施しています。７月は今日で３回目となりますが，お子さんたちの取組の様子はいかがでしょうか。

お子さんやご家族と相談の上，コースを決めて取り組んでいただければと思います。親子のふれあいの時間が増えたり，読書の時間が増えたりなど，各ご家庭での時間の使い方の工夫につながれば幸いです。

☆ノーメディアとは☆

テレビやスマホ，ゲームなどの登場で，私たちの生活はより多くの情報にあふれています。気が付けば一日の大半で，そんなメディア機器にばかり目を向けていませんか？

これらの情報機械は，私たちの生活をより便利で豊かにしてくれますが，その反面，長時間の利用は，私たちの心に慢性的なストレスも与えています。

ノーメディアとは，そんな情報過多の生活を見直し，心のゆとりを取り戻すための取組です。

疲れてイライラ

■メディア機器の心への影響

- 光の刺激による眼の疲労や睡眠不足
- SNS などによるコミュニケーション疲れ
- 音楽や映像の階層による注意散漫
- ニュースや事件による過度な不安や心配
- ゲームの依存性　　など

心に余裕ができる

■ノーメディアの効果

- 睡眠や生活習慣の改善の効果あり！
- ゲーム，SNS への依存傾向を改善！
- 雑念が減り集中力や注意力が UP！
- 情報刺激による心の疲れの減少！
- SNS に翻弄されない心の安定の回復！
- など

～熱中症に注意しましょう～

だんだんと気温が高い日が増え，熱中症が心配な季節になってきています。予防を心がけ，元気に過ごしたいものですね。

熱中症を防ぐためにできること

☑ 日傘・帽子の着用

帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

☑ 日傘の利用、こまめな休憩

日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

☑ 水分・塩分補給

水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

☑ 体を冷やす

濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。