

ほけんだより 9月号

2学期スタートです!

令和4年8月25日
 新宿区立落合第四小学校
 校長 本間 基史
 養護教諭 樋口 紗良

9月の保健目標 生活リズムをとりもどそう

今年の夏休みは35日間でした。長いようで短かった夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか。楽しく充実した夏休みだったなら良いと思います。さて、楽しい夏休みですが、休みが続くと生活リズムが乱れがちになります。自分の生活を振り返り、学校生活のリズムに整えていきましょう。

楽しかった夏休みも終わり、学校生活が始まりました。生活リズムは、学校生活に合わせた規則正しい生活になっていますか？そろそろ、夏の疲れが出てくる時期でもあります。体調管理には十分気を付けて、心も体も元気な状態で生活していきましょう。

8・9月 保健行事予定

8月25日(木)	■元気アップカード配布
8月26日(金)	■日光移動教室事前健診(6年)
8月29日(月)	■身体計測(6年)
8月30日(火)	■身体計測(4・5年)
8月31日(水)	■身体計測(1・2年)
9月1日(木)	■元気アップカード回収 ■学校保健委員会 14:30~
9月2日(金)	■身体計測(2・3年)
9月8日(木)	■脊柱側弯検診(5年・6年抽出児童)

夏休み明け…今の生活チェック!

<input type="checkbox"/> 朝すっきりと起きられない	<input type="checkbox"/> おやつをたくさん食べてしまう
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べないことが多い	<input type="checkbox"/> 体を動かすことがめんどくさく感じる
<input type="checkbox"/> なんとなくやる気が起きない	<input type="checkbox"/> つい夜遅くまで起きてしまう

⚠️ 一つでもあてはまったら要注意! ⚠️

メディアの使い方はだいじょうぶ?

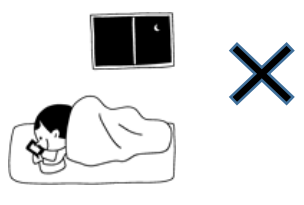
夏休み中の過ごし方はいかがでしたか。ゲームや動画に熱中していた…。なんていう人も中にはいるかもしれません。ゲームやスマートフォン、タブレットなどのメディアを長時間利用すると、生活リズムが乱れたり、目に悪い影響が出たりします。利用するときはおうちの方とルールを決めて使うようにしましょう。食事中や夜9時以降はテレビを消す、メディアの利用は1日に1時間までにするなど、自分にできそうなところから始めてみると良いかもしれませんね。



夜9時以降は電源オフ!



メディアの利用は1日1時間まで!



ねる2時間前はメディアを使わない。

【保護者のみなさまへ】

長いようで短い夏休みがあっという間に終わり、学校が始まりました。夏休み中のお子さんの生活はいかがだったでしょうか。子供たちが充実した学校生活を送るためには、規則正しい生活習慣が何よりの土台となります。夏休み明け配布の「元気アップカード」などを利用して、ぜひお子さんと一緒に日頃の生活を振り返っていただけたらと思います。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が深刻な状況です。お子さんとご家族の健康状態の確認を毎日行い、健康観察カードへの記入・提出をしてください。お子さんやご家族に発熱や咳などの風邪症状がある場合には、無理をせず、ご家庭で様子を見るなどの対応を改めてお願いいたします。