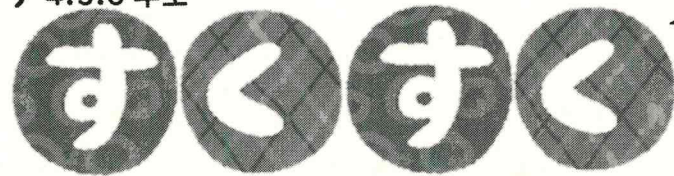


ほけんだより 4.5.6 年生



みんな笑顔になあれ

2021. 7. 19 (月)

保健室 服部

待ちに待った、夏休みが始まりますね！でも、休みの間は、生活のリズムが乱れがちになります。今年も、**なつやすみ すくすくカレンダー**を配布しましたので、早寝、早起、朝ごはん、はみがきを忘れず、また、テレビやゲームの時間も夏休みはついダラダラとしてしまうことがあると思いますが、おうちのひとと目標を立てて、がんばりましょう！。まもれたステップにそれぞれの色をぬりましょう。

今年も**コロナウイルス感染症拡大防止**のため、夏休み中も**毎日検温**を行い、しっかりと健康管理をしてください。二学期からも、元気に登校できるように規則正しい生活をこころがけましょう。



8月23日(月)～27日(金)は

「なつやすみ☆すくすくカレンダー」にとりくもう★

ぼくの・わたしの なつやすみ 4.5.6 年生用

年・名前	目標
起きる時間	時 分
朝ごはん	【ステップ1】食べる 【ステップ2】残さず食べる 【ステップ3】3歳以上食べる
歯みがき	【ステップ1】朝と夜は毎日みがく 【ステップ2】朝歯磨きみがく 【ステップ3】朝歯磨き3分間みがく
ゲーム・テレビ インターネット タブレット (※自受...2時間まで)	あわせて 1日 時間まで 【そのために取り組むこと】 (例) 夏休みで本を20冊読む。
ねる時間 (※自受...10:00まで)	時 分

①「ぼくの・わたしの なつやすみ」の目標を
おうちのひとと一緒に考えて記入する。

《目標の立て方》

☆ねる時間

(1～3年) 9時までに (4～6年) 遅くとも10時までに

☆テレビ・ゲーム・インターネット・タブレット

1日 合わせて2時間まで

②目標を書きうつす。

「朝ごはん」「歯みがき」の書き方について

守れたステップによって、色のぬりかたがかわるよ！

- 1のステップがまもれたら → 赤でぬる
- 2のステップがまもれたら → 黄色でぬる
- 3のステップがまもれたら → 青色でぬる

提出日・・・9月1日 始業式の日

夏休み☆すくすくカレンダー (4.5.6年生)

目標	8/23(月)	8/24(火)	8/25(水)	8/26(木)
起きる時間	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん	1 食べる	1 食べる	1 食べる	1 食べる
歯みがき	2 朝と夜は毎日みがく	2 朝と夜は毎日みがく	2 朝と夜は毎日みがく	2 朝と夜は毎日みがく
ゲーム・テレビ インターネット タブレット	3 3歳以上食べる	3 3歳以上食べる	3 3歳以上食べる	3 3歳以上食べる
ねる時間	時 分	時 分	時 分	時 分
目標クリア	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×

おうちのひとへ

～第1回「すくすくチャレンジ」へのご協力ありがとうございました！～

アウトメディアと規則正しい生活習慣の確立に向けて、「すくすくチャレンジ」に挑戦して3年目になりずいぶん定着してきています。めあてや、目標を意識して行動できた子どもたちの姿がたくさん見られました。ご家庭での取り組み、毎日のコメントにご協力いただきありがとうございました。子どもたちのがんばる姿を、子どもたちのふりかえりや、保護者のみなさまのコメントから垣間見ることができ、うれしく思いました。夏休みも規則正しい生活を心がけていただけたらと思います。今後ともよろしくお願いします。

今年は保健給食委員会からの発信で、すくすくチャレンジについて、昨年どんなことに取り組んだかを紹介し、取り組み後もみなさんの取り組みを白川っ子タイムで紹介してくれました。夏休みも頑張ってくれることを期待しています。

～「のびゆくからだ」を返却しました～

健康診断、毎月の体重測定の結果を記入した「のびゆくからだ」を返却しました。この機会に、お子さんと体のことについてお話いただければと思います。今年度1学期の保護者欄に押印していただき、7月20日(火)までに学校へ提出してください。

～健康診断結果の提出について～

1学期に実施した健康診断の結果通知をすでに配布しています。異常の疑いがあった場合のみ通知させていただいています。(歯科は疾病の有無にかかわらず全員に配布) 受診の必要がある人でまだ受診されていない場合は、夏休みを利用して受診をお願いします。用紙は受診時に医療機関へご持参いただき、医師による受診証明の記入後、9月の登校時に、学校へ提出していただきますようよろしくお願いします。

～子どもたちの規則正しい生活へのサポートをお願いします～

今年度も「なつやすみすくすくカレンダー」の取り組みを行いたいと思います。取り組みを通して、子どもたちが「自分で規則正しい生活を送る力」を身につけ、2学期からも元気に登校できるよう、夏休み最後の1週間はできるだけ学校に行っているときと同じような生活を送っていただければと思います。ご家庭での様子もふまえ、目標と一緒に考えていただき、夏休み中は励ましの声かけや、サポート、一言コメントをよろしくお願いします。

～夏休み中の健康観察にご協力をお願いします～

8月分と9月分の「家庭での健康観察票」を両面印刷で配布します。お手数をおかけしますが、夏休みの間も毎日ご家庭で健康観察にご協力よろしくお願いします。サマースクールに参加する場合は、1学期同様に朝の体温と症状を健康観察票に記入し、学校にご持参ください。9月1日の始業式の日、裏面の9月分に記入していただきますよう、よろしくお願いします。

～衛生管理についてのお知らせとお願い～

新型コロナウイルスの感染もまだまだ収束には至っていない現在、マスク等の管理について、自分のマスクは、もしゴムが切れたり汚れてマスクを新しいものに交換した時は、使用済マスクは自分で持ち帰るようにお願いします。また、もし、使用済のマスクや感染の恐れがあるゴミ(鼻をかんだ後のティッシュペーパー等)が校内に落ちていた場合は、児童が触ることがないようにし、周りの職員に声をかけ各教室や職員室に小さなビニール袋を設置しますので、そのビニール袋に職員が拾い、しっかりと縛って中土間に専用ペールを設置しますので、感染の恐れのあるゴミについては、専用ペールに捨てるようにしたいと思います。2学期から実施したいと思いますので、お子様にもご家庭でお話いただきますようお願いいたします。

なお、かぜの流行時期や花粉症の季節等で、鼻をかむ機会が多い場合は、各自自宅からゴミ袋を持参し、個人の机の横等にまとめ、その日の帰りにはビニール袋の口をしっかりと閉めて、中土間のペールに捨てるようにしたいと思いますので、ゴミ袋等のご協力をお願いします。