



ほけんだより～すくすく～

7・8月の
けんこう
もくひょう

なつ
夏をけんこうにすごそう！

春竹小学校
保健室
R5.7.12 発行

学校保健委員会 「よりよいすいみんのために学校でできること」

スクリーンタイム

- 目から本やタブレットを30cmはなす
- タブレットの使い方を見直す(使いすぎない)

学習

しっかり勉強する(集中する)

- 授業をちゃんと聞ける
- すいみんについて考える
- 宿題をする(はやくに宿題にとりくむ)
- 本を読む
- 頭を使う

食事

- しっかり食べる
- たくさん食べる(もりもり)
- 好き嫌いせずに食べる

運動

たくさん(一生懸命)よく遊ぶ

- ほどよい運動をする(つかれすぎない)
- いっぱい運動をする(休み時間)
- 外で元気に遊ぶ
- 朝の外遊びをする(朝早く学校に来る)
- 体をしっかり動かす
- 走る
- ストレッチをする
- 友達と仲良く遊ぶ

その他

- 行動をすばやくする
- 楽しいことをたくさんする
- 友達と仲よく遊ぶ

2学期は・・・

「よりよいすいみん」や「体力アップ」のために、学校全体でいろんなことにチャレンジしていきます。

2023.07.07 学校保健委員会の話し合いから

体力テスト

全8種目×4学年×2(男女) = 64種目

体育委員としては

しゅんぱつ力や体力は、すぐにはつかない。
一継続した運動の習慣が大事！

H29	31種目	/64種目
H30	24種目	/64種目
R1	22種目	/64種目
コロナ禍		
R3	17種目	/64種目
R4	12種目	/64種目

6年前は、およそ半分の種目で全国平均を上回る、とても運動がとくいな学校でした。

コロナ禍前より、運動能力の低下は始まっています。

特に、この2年間での低下がとてつ大きい

第1回学校保健委員会(7/7)では、よい睡眠のためにできることについて、全校で意見交流をすることができました。保健委員会からは、5月の元気チェックカードの結果を、体育委員会からは体力テストの結果を発表して、「睡眠」「運動」「毎日うんち」の点数がひくいことがわかりましたね。春竹小のみんながもっとパワーアップするために、学んだことを実行していきましょう。

夏を元気に過ごす3つ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをす
と、朝から元気に過
ごせます。

冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。

冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。

28℃

ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。

水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。

悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。

《保護者の方へ》

連日の蒸し暑さや大雨で、過ごしにくい日が続いています。県内では感染性胃腸炎や新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの流行が発表されています。校内では、腹痛や下痢症状、頭痛を訴えての来室者が増えてきているところです。感染予防には、手洗い・うがい・部屋の換気・マスクの着用、といった基本的な対策が有効ですが、一番大切な予防策は、『食事・運動・睡眠』のバランスを整えることで、体に本来備わっている抵抗力・免疫力を高めることです。感染症にかかりにくくなると同時に、かかった場合の重症化を防ぐことにもなります。子どもたちの健康を守り、健康づくりへの意識を高めるためにも、ご家庭や学校で、繰り返し話をしていくことが必要だと思います。

7/7の第1回学校保健委員会では、よい睡眠をとるためには生活習慣を整えることが大切だと、子どもたちが考え、発表してくれました。長期休業となる夏休み期間も、ご家族で生活リズムを整えて、元気に思い出いっぱいの夏にしてください。

むし歯や視力の低下がみられたお子様には、終業式の日再度治療のすすめを配付いたします。夏休み期間にぜひ受診をさせていただきます。

夏休みは治りようのチャンス

けんこうしんだんで、むし歯や視力の低下などがあった人は、夏休みにちりょうにいきましょう！

