



ほけんだより 8月

令和7年8月29日

城南小学校

保健室



長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期は各学年の見学旅行や6年生の修学旅行、5年生の集団宿泊教室、学習発表会等行事が盛りだくさんです。また、残暑が厳しい中、しばらくは熱中症への注意が必要ですので、今まで以上に体調管理にはお気をつけください。

そこで、早速ですが… 再来週 **9/8 (月) ~9/12 (金)** は **すこやか週間** です！

すこやかカードお世話になります！

1学期と同様にめあてや就寝時刻、テレビやゲーム・動画の時間をご家族で話し合い、設定されてください。(自分でめあて、時間を設定できる学年は、是非確認のお声かけをお願いします。) 時間設定の際、以下の点にご留意いただくと幸いです。

【就寝時刻】 1、2年生:9時

3、4年生:9時30分

5、6年生:10時

くらいを目標に！



【メディア機器使用時間】

・理想は、(平日の使用)60分以内

・通信機器は夜9時まで(9時以降はしない、させない)

使用機器は、夜9時には子どもさんから預かってください。

*各ご家庭の事情もあり、上記の通りには難しいこともあるかと思いますが、子どもたちの心身の健全な成長発達のためにも、上記のことを意識され、段階的な目標設定と取り組みの工夫を是非ともお願いします。

すこやかカードは、**9/16(火)**に提出してください。(すぐーでもお知らせします。)

お子さんの様子はいかがですか？

なんだかだるい、きつい、やる気が出ない…。長期休暇明けは、心配・不安・緊張、いろいろな感情で心身の不調をきたしてしまうお子さんもいます。学校では、そういったお子さんの気持ちに寄り添い、ご家庭とも連携をとってまいります。何かご心配なこと等ありましたら、学校(担任)までご連絡ください。

★2学期もスクールカウンセラーが来校されます。日程はすぐーで配信しますので、ご確認ください。

すこやかカードの最後に、お家の方からひとこと、励ましなど前向きなお言葉をいただくと嬉しいです。

2学期の保健行事(予定)

9/1(月) 5, 6年生身体測定

9/2(火) 3, 4年生身体測定

9/3(水) 1, 2年生身体測定

9/8(月) ~9/12(金) すこやか週間

10/9(木) 5, 6年生内科健診(宿泊教室前、修学旅行前)

10/28(火) 就学時健康診断

11/12(水) ~11/14(金) メディアコントロールデー※

※城南中校区(城南中、川尻小、城南小)で期日をそろえて実施します。各家庭でメディア使用のルール(時間)を決めて取り組むものです。(期日が近まりましたら、詳細をお知らせします。ご協力よろしくお願いします。)

2学期もよろしく
お願いします！



色覚検査を実施します。

対象学年：4年生(希望者のみ)

配布された用紙をよくお読みになり、検査を希望されるところは、色覚検査申込書をご提出ください。(用紙の下部が申込書になっています。記名、押印され、切り取ってご提出ください。)