

# ほけんだよい



令和6年7月19日 No. 9  
甲田小学校 養護教諭 中村



いよいよ夏休みが始まります。今週に入り、発熱やかぜ症状、腹痛などで体調を崩すお子さんが増えました。手洗いや規則正しい生活、十分な睡眠・休養で体調を整え、楽しい夏休みにしてくださいね。

## ほけんしつ しゅくだい ～保健室から宿題があります～

### ① 歯みがきカレンダー

- 朝、昼、夜の食後に歯みがきをしたら、自分の好きな色をぬりましょう。
- 最後に感想を書いて、おうちの人からはんこを押してもらいましょう。

### ② 夏休みチャレンジカード

- 8月14日(水)～8月20日(火)の1週間で、5つのチャレンジをしましょう。
- チャレンジ3のゲームやタブレットの使用時間は、おうちの人と相談して決めましょう。
- チャレンジ5は、そうじ等のお手伝いで体を動かした時も書いてください。
- 最後におうちの人から一言書いてもらいましょう。

### ③ わたしの健康(黄色)

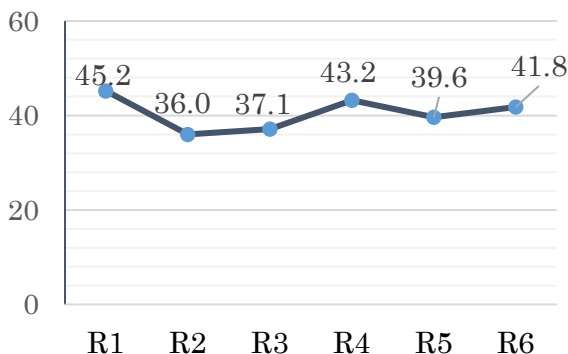
- 今年度の健康診断の結果が書いてありますので、おうちの人と一緒に確認しましょう。
- 病気の疑いのある人には、「受診のすすめ」を渡しています。まだ受診が済んでいない人は、時間の余裕がある夏休みにぜひ受診をお勧めします。
- 裏面にある春の健康診断の欄に保護者の方の確認印をお願いいたします。

※①～③は夏休み明けに担任の先生に提出してください。



## ～健康診断(視力検査)の結果から～

甲田小学校 視力  
年度別B・C・Dの割合(%)



甲田小の視力の変化をみてみると、過去6年間では大きな変化はみられませんが、昨年度と比べてみるとB・C・Dの人の割合が高くなっています。

夏休み中も

- タブレットやスマホ、ゲームの使う時間
- 画面と顔(目)の距離
- 勉強中や読書、ゲーム等使用時の姿勢等

メディア機器を上手に使いながら、学校や家庭でのきまりを守って過ごしてくださいね。

# なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごしましょう！

はや はやお  
早ね・早起きをしよう



がっこう ひ おな せいかつ  
学校がある日と同じ生活リズムで、早ね・早起きをしよう。

しょく た  
3食しっかり食べよう



いち かい はん た  
1日3回、しっかりご飯を食べよう。

TVやゲーム、タブレット、スマホ等は時間やルールをまもろう



ルールや時間を決めよう。(姿勢にも気を付けよう！)

まいにちすこ  
毎日少しずつでも運動しよう



うんどう てつた からだ うご  
運動やお手伝いなどで体を動かそう。

まいにち  
毎日、ていねいに歯をみがこう



あさ ひる よる いち かい は  
朝・昼・夜の1日3回歯みがきをして、歯みがきカレンダーに色をぬろう！

た す ちゅうい  
食べ過ぎに注意しよう



おやつりょうの量きを決めよう。食べたた分ぶんだけ体からだを動かうごかそう。

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防しよう



で とき ぼうし  
出かける時は帽子をかぶり、きゅうけい すいぶんほきゅう  
休憩や水分補給をして熱中症ねっちゅうしょうの予防よぼうをしましょう。

SNS等での書き込みに注意しよう



じぶん ともだち きずつ  
自分も友達も傷付かない・傷付けないように注意ちゅういしよう。

はや じゅしん ちゅうい  
早めの受診、治療をしよう



き しょうじょう ひと  
気になる症状しょうじょうがある人は、なつやす  
夏休みのうちに行こう。

なつやす あ げんき ぜんこう あ たの  
夏休み明けに元気な全校のみなさんと会えることを楽しみにしています。