

ほけんだより No.8

令和5年7月6日 岩国市立美和東小学校 保健室



本格的な夏が今年もやってきます。栄養や休養が十分でないと体力が低下し、熱中症のリスクも高くなるので、暑いときこそ、バランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体をつくり、もうすぐ始まる夏休みを、めいっぱい楽しみましょう。

7月の保健目標

夏の健康生活を考えよう



保護者の方へ

「健康カード」を配布します。

定期健康診断と5月～7月の体重測定の結果を記入しています。ぜひ親子で、お子様の成長のようすをご覧ください。また、5年生は、全国小学生歯みがき大会で学習したプリントを綴じていますので、ご自宅での歯みがきやデンタルフロスケアにご活用ください。

ご確認の印を押されましたら、7月13日(木)までに担任へ提出をお願いします。



6/13～6/19「メディアコントロールチャレンジカード」を実施しました!

子どもたちの感想から

- 2年：ぜんぶ丸だったから、うれしいです。
- 3年：おきる時間をがんばったけど、丸が5つだったのでくやしかったです。
- 4年：自学をいっぱいがんばりました。
- 5年：ねた時こくの×が多かったから、次からは21時までにねることを目標にしたいです。
- 6年：一番の目的のメディアができなかったので、メディア以外の遊びを考えていきたいです。

おうちの方から

- 2年：テレビをつけないように心がけて生活し、外遊びや室内遊びをいつもより工夫してました。
- 3年：いっしょにトランプをして、楽しい時間が過ごせました。
- 4年：洗濯物を干してくれたり、お皿洗ってくれたり、よくお手伝いをしてくれました。
- 5年：メディアから離れた分、親子でカードゲームなど楽しみました。
- 6年：体操やなわとびの時間をもう少し増やしたらいいな。

受診がまだのひとは、あと〇〇人…!?

もうすぐ夏休み。夏休みは治療のチャンスです!健康診断で受診をすすめられた人は、長い夏休みを利用して、必ずお医者さんに診てもらいましょう。(7月4日現在)

- ◆ 歯科・・・あと26人
- ◆ 眼科・・・あと24人(そのうち視力は10人)
- ◆ 内科・・・あと3人

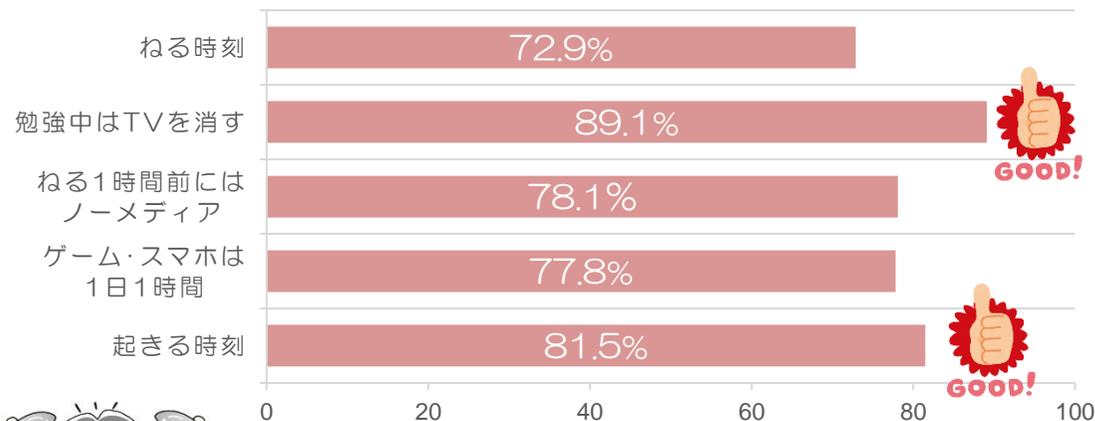


よい歯のコンクールが行われました!



6月17日に「よい歯のコンクール」が行われました。歯科健診で代表に選ばれた6年生がもう一度3人の歯科医師の審査を受けます。今年度は本校児童1名が選ばれ、審査の結果、表彰されました。きっと毎日の歯みがきや口腔ケアを頑張っていたのだと思います。おめでとうございます!

チャレンジメニューの達成率



「勉強中はテレビを消す」と「起きる時刻」の達成率は80%以上でした!すばらしいです。学期に1度だけの取組です。しっかりと意識して取り組み、生活リズムやメディアの使い方を見直してもらえると嬉しいです。