

# ほけんだより No.5

令和3年9月1日 岩国市立美和東小学校 保健室



オリンピックで熱く燃えた夏休みが終わりました。  
2学期がはじまり、次は運動会です。生活リズムを整えて、暑さに負けず、新型コロナウイルス感染症にも気をつけながら、元気に取り組みましょう。

## 保護者の方へ

### 治療のプリントを出してください！

夏休み中、治療が進みましたか？  
むし歯などの治療をした方は、治療のプリントを出してください。よろしくお願ひします。  
なお、プリントをなくされた方は、保健室までご連絡ください。いつでも発行します。



# うんどうかい 運動会にむけてのお願ひ

## 水とう



まだまだ暑いですが、多めにお茶を持ってきましょう。利尿作用がなく、ミネラル補給ができる麦茶がおすすめです。ほんの少し塩を入れてもいいですよ。

## すいみん

夜、眠っている間に成長ホルモンが出て、筋肉をなおしたり、脳の疲れをとったりします。早く休みましょう。

## あさ 朝ごはん

朝食を食べることで、脳も体も目覚めます。昼までのエネルギーをしっかりとってきましょう。



## ぼうし

熱中症、紫外線予防に、ぼうしを忘れずにかぶりましょう。

## タオル

汗で体が冷えると体調を崩すもとになります。また、汗を放っておくと、体がベタベタして不快になります。汗をかいたらをきちんとふきましょう。

## せいかつ

## せわ

# 生活リズムチェックお世話になりました！

## こどもたちの感想から

- 1年：えほんをいっぱいよんで、ゲームをがまんしたよ。
- 2年：わがやルールをこれからも守りたいです。
- 3年：ゲームは1日2時間以内だったからよかったです。
- 4年：テレビが全部0時間でした。
- 5年：メディア時間2時間は、自分には短すぎました。
- 6年：たまにはテレビやゲームが0時間のときがあってもいいんだな、ということがわかりました。



## かた おうちの方から

- 1年：今までのゲームの時間に比べ、よくがんばりました。
- 2年：生活リズム週間がはじまって、寝る時刻や朝ごはんをしっかりと食べるようになりました。
- 3年：メディアを使わない時間は、体を動かしたり、歌をうたったり楽しく過ごすことができました。
- 4年：少しは意識できていたように思います。これからも続けてほしいです。
- 5年：平日はタブレットを見ないで過ごすことができました。
- 6年：休みの前の日は、寝るのが遅くなってしまうので、気をつけてほしいです。

## こんな「わが家ルール」がありました！



- 1年：しゅくだいをするときは、テレビをけす。しせいよくつかう。
- 2年：夕ごはんのあとは、テレビをつけない。宿題がおわるまで、スマホ・ゲームはなし。
- 3年：テレビ・ゲームは1日1時間。時計を見てテレビやゲームが2時間をこえないようにする。
- 4年：休けいを絶対にする。ゲームは夜9時まで。
- 5年：平日はタブレットを見ない。宿題と風呂洗いをしてから、ゲームをする。
- 6年：夜8時30分以降はメディアを使わない。動画・ゲームは1時間ずつ。

2学期からは、美和西小学校と美和中学校といっしょに「メディアコントロール」の取り組みを行っていく予定です。メディアと上手につきあい、生活リズムを整えていきましょう。次回は、9月13日～19日の7日間実施します。