



いわくにしりつ み わしょうがっこう
岩国市立美和小学校
令和7年7月15日

お家の人と一緒に読みましょう。

みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。今月は命の危険も感じるような暑さになる日が多く、外遊びも中止になっています。小学生は大人に比べて暑さの影響を受けやすいので、遊んでいる時もお互い「大丈夫?」「水分はとってる?」など声をかけ合ったり、暑さ対策をしっかりとって元気に過ごしましょう。また、暑さに負けないためには普段からの体づくりも大切です。夏休みも『いつも通り』を心がけて規則正しい生活リズムをしっかりとキープしましょう。



～すこやかチャレンジの結果（1学期）～

できた人は?
(全校の様子)

おうちで運動をした

74%

寝る時刻が守れた

61%

勉強中はテレビを消した

94%

寝る1時間前にはメディアから離れた

80%

ゲーム・スマホをする時間を守った
(1日1時間まで)

75%

朝ごはんをのこさず食べた

95%

起きる時刻が守れた

68%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

「お家で運動をした人」は7割でした。運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなります。夏休み中、涼しい時間帯に涼しい場所でお家の人と体を動かしてみましょう。

睡眠不足だと汗をしっかりとけなくなって、体温の調節がうまくできなくなります。早寝早起きで「9時間睡眠」を心がけましょう。



～よい歯のコンクール～

6月28日に「よい歯のコンクール」が行われました。歯科健診で学校歯科医の松田先生から「むし歯がない」「歯並びがよい」ことなどで3名の6年生が推薦され、出場しました。当日歯科医師の審査を受け、今年度 K.M さんが表彰されました。おめでとうございます。



～保護者の皆様へ～

「健康診断結果通知書」を保健連絡ファイルに入れてお渡ししました。中の書類をご確認後、保健連絡ファイルは学校へご返却ください。(保健連絡ファイルは6年間使用します。)

健康診断の結果、病院受診を勧められたお子様で、まだ受診されていない場合は夏休みを利用して早めに受診されますようお願いいたします。受診後は『受診報告書』を学校へご提出ください。