

ほけんだより



No.6
令和5年9月5日
桐生市立川内小学校
保健室

2学期がはじまり、10日がたちました。夏休みモードから、学校モードにきりかえはできましたか？暑さのせいで、体調をくずしている子が多いようです。早ね・早起き・しっかり朝ご飯で体調をととのえ、楽しく元気に2学期をすごしましょう。

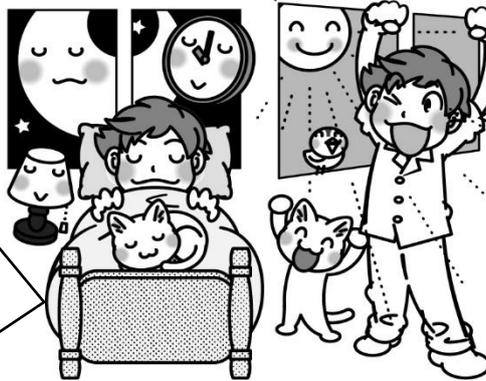
すくすくウィーク

生活リズムをととのえよう！

9/5(火)～9/11(月)

はやねのコツ

- ねる前にスマホやタブレット、ゲーム画面を見ない。
- 部屋を暗くする。
- 昼間たくさん体を動かす。
- 夕ごはんを食べすぎない



はやおきしよう！

太陽をあびるとからだが目覚め、これからがんばるぞ！のスイッチが入ります。

しっかり朝ごはん！

朝ごはんは、頭やからだはたらくためのエネルギーになります。ごはんだけ、パンだけではなくて、おかずやみそ汁なども食べましょう！

- ★手軽なおかず・・・たまご・ウインナー・ハム・のりなっとう・ちくわ・ささかまぼこ・さかなのかんづめ
- ★みそ汁や牛乳は熱中症予防にもなります！



めざせ！すくすく名人！

すくすくウィークの点数が低いところは、「メディア」です。ゲームや動画は終わりがなく、次々と楽しみを出して、やめようと思ってもやめられないように作られています。アラームを使ったり、ゲーム機やタブレットを閉じる時刻を決めたりして、メディアの時間をしっかりコントロールしましょう。

ゲームをしないとヒマだ・・・なんて言っている人はいませんか。すくすくウィークでは家の仕事や読書・学習の時間が項目に入っています。自主勉強やお手伝いをすすんで行いましょう。洗濯物をたたむ、くつをそろえる、玄関をはく、はしや食器をならべる・・・など、できることはたくさんあります。

そして、学校ではできるだけ校庭で遊びましょう。外ですごすことはゲームとはちがった刺激があり、心と体を元気にととのえてくれます。すくすく名人がたくさん現れるよう応援しています。

9月9日は救急の日

きゅうきゅう

ちょっとした不注意や油断が、大きなけがや事故につながることがあります。自分の生活をふり返ってみましょう。

そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうでしたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



アウトメディア大作戦 ご協力ありがとうございました！

○子ども ◇おうちの方の感想

- うさぎさんコースは思ったよりかんたんで、ゲームより楽しいものはあるんだと思いました。
- あいた時間に将棋をしました。じいじにかちました。
- あいた時間にいろんな楽しいことやみんなと運動して、からだがすっきりいい気持ちになりました。
- いつもゲームやテレビを見ているので、目のつかれがとれたと思います。
- うさぎさんコースの日は運動や勉強をして、早くねました。
- ◇家族でトランプをして過ごしました。すごく楽しかったです。その後もトランプをする時間が増えました。
- ◇テレビやDVDを見ず、ゲームをしない日はふだないので、今回チャレンジできてよかったです。他に楽しいことや集中できることがあれば、アウトメディアもそんなに大変じゃないことがわかりました。
- ◇1日まったくメディアからはなれると、自然と本を読んでみたり、片付けをしたり、絵を描いたり、車に乗っていても外の様子をいっしょに見て会話したり・・・良い時間を過ごせました。
- ◇ゲームやテレビを見ない時間も大切。会話がが増えてうれしいよ。よく頑張りました。

夏休み 歯みがきテストの感想より

○子ども ◇おうちの方の感想

親子で楽しく、行ってくださったご家庭が多かったです。ご協力に感謝いたします。

○いつもこんなにみがけてなかったんだと思いました。

○学校でやったとき赤かったところが白くなっていたのでうれしかったです。

これからもていねいにみがきたいです

○前歯と奥歯があまりみがけていなかったで、これからはそこをしっかりとみがきたいです。

◇みがき残しの場所は毎年変わらない気がするので、仕上げみがきでそこをみがいてあげます。

◇去年よりも赤くなったところが少なくなったと思います。歯のみがき方を親子で再確認できました。

