

# ほけんだより



令和2年8月20日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

夏休みが明け、2学期が始まりました。子どもたちの明るく元気な笑顔を見ることができ、うれしく思います。2学期は、花山宿泊学習や修学旅行、遠足などの楽しい行事が予定されています。コロナ感染対策を十分に行いながら、子どもたちが安全に安心して過ごせるように努めてまいります。



## 8・9月の保健目標

### 「生活のリズムを整えよう」



#### 夏休み明けの体調を整えて

#### 規則正しい生活を心掛けましょう

①早寝・早起きをする



②食事をバランスよく食べる



③適度に運動をする

お手伝いも、どんどんしましょう。



#### 9月の健康診断の予定

実施日	時間	検査項目	対象学年	
9/ 8(火)	13:00~	耳鼻科検診	2・4・6年生	鼻や耳を診てもらいます。耳の掃除をしてきましょう。
9/14(火)	13:00~	内科検診	3年生 4年3組・4組	栄養状態や胸や背骨、皮膚などの状態に異常がないか診てもらいます。(結核検診も含まれます。)
9/16(水)	13:00~	内科検診	4年1組・2組 6年生	

#### 【成長測定】

8月21日(金): 6年生

8月24日(月): 5年生

8月25日(火): 4年生

8月26日(水): 3年生

8月27日(木): 1年生・学習室

8月28日(金): 2年生

# 夏休み中の健康調査

2学期からの健康管理に役立てますので、夏休み中のお子さんの健康状態についてお知らせください。当てはまるところに○をつけ、**8月28日(金)まで**学級担任に提出願います。

年 組 番 氏名

1 夏休み中のお子さんの様子はいかがでしたか。

- ① けがや病気もなく、元気に過ごしました。
- ② けがや病気をしました。

けが・病気名	月日	病院名	備考

2 心配なことや知らせておきたいことなどがありましたら記入してください。

3 健康アンケート (お子さんと一緒にお答えください)

- ① 毎日決まった時間に起きていた。(遅くても午前7時まで) できた・ほぼできた・いいえ
- ② 毎日決まった時間に寝ていた。 できた・ほぼできた・いいえ  
(※1年生から3年生までは午後9時まで、4年生から6年生までは午後9時30分まで)
- ③ 食事を1日3回きちんと食べていた。 できた・ほぼできた・いいえ
- ④ 1日の外遊びの時間 ( ) 時間
- ⑤ 1日のテレビを見る時間 ( ) 時間
- ⑥ 1日のゲームやパソコン、スマホなどをする時間 ( ) 時間

4 歯の健康について

- ① 過去1年間に歯科医院で歯みがきの個別指導を受けたことがある。 はい・いいえ
- ② フッ素入りの歯みがき粉を使用している。 はい・いいえ