

# ほけんだより



令和3年8月26日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

夏休みが明け、いよいよ2学期のスタートです。2学期は、学習発表祭や校外学習、花山宿泊学習、修学旅行など、様々な行事が予定されています。今学期も引き続き感染症対策を行いながら、子どもたちが安心・安全に学校生活を送れ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」



## 夏休み明け健康調査へのご協力をお願いします

2学期もお子さんが安心・安全に学校生活を送ることができるように、夏休み明け健康調査を行います。

今年度は、グーグルフォームにて入力していただきます。

詳細は、8月26日配信の学校メールをご確認ください。

- 健康上お知らせしておきたいことがない場合でも、必ず回答をお願いします。
- 兄弟がいる場合はお子さん1人につき1回ずつ回答してください。
- 9月3日(金)までに回答をお願いします。

## 歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダーについて

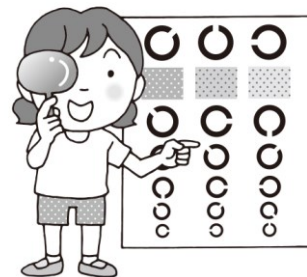
1学期終業式の日にお子さんに配付しました、「歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダー」を回収しています。

まだ提出していないお子さんがいましたら、学校に提出するようお声掛けください。



# 成長測定・視力検査を行います

8月27日（金） 特別支援学級・6年生  
30日（月） 5年生  
31日（火） 4年生  
9月 1日（水） 3年生  
2日（木） 2年生  
3日（金） 1年生



## 児童のみなさんへ

当日は次のことに気を付けましょう。

- ・ 髪の毛を結んでいる人は、頭の上ではなく横で結ぶようにしましょう。
- ・ めがねをかけている人は忘れずに持ってきてきましょう。

## 生活リズムを見直しましょう

夏休み中、生活リズムが崩れがちだったお子さんも多いと思います。疲れや暑さに負けず、2学期も楽しく充実した学校生活を送れるよう、生活リズムを整えることが大切です。

家庭での生活習慣について、お声掛けをお願いします。

① 朝ごはんを食べる。



② おやつやジュースは量と時間を決めて摂るようにする。



③ スマホやゲームなどは時間を決めて使用する。



④ 夜はいつもより10分早く寝てみる。

