

ほけんだより



令和4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、今日から2学期のスタートです。2学期もお子さんが充実した学校生活を送れるように、健康管理をお願いします。



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。

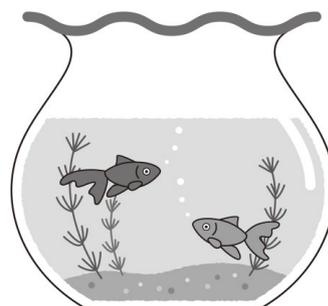
グーグルフォームに入力していただきます。詳細は、8月26日配信の学校メールをご確認ください。

- 健康上知らせ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5日（月）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

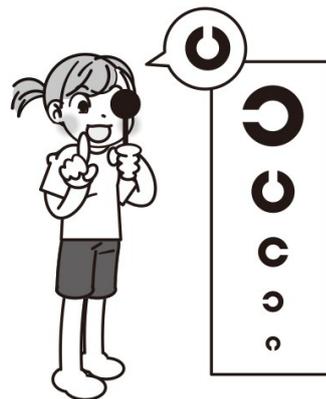
1学期終業式の日にお子さんに配付しました、「歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダー」を回収しています。

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29日(月)	特別支援学級・6年生
30日(火)	5年生
31日(水)	4年生
9月1日(木)	3年生
2日(金)	2年生
5日(月)	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。

- ・ 運動着(半袖・短パン)を持ってきてください。
- ・ 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。

ご家庭での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。

