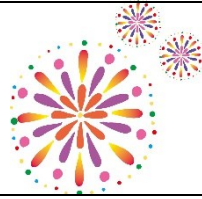


すこやか



夏休み号

令和5年7月20日(木)
鮎川小学校 保健室

明日から夏休みがスタートします。楽しみにしている人も多いと思いますが、気を付けなければならないこともたくさんあります。生活リズムの乱れや熱中症、交通安全など健康や安全に気を付けて楽しい夏休みにしてください。ご家庭でもお声掛けよろしくお願いします。



健康診断の結果を一緒にチェック

休み時間を使って、子供たちに「すこやか通信表」を配付しました。

自分の体の状態を理解し、健康への関心を高めるために一人一人に渡しています。すこやか通信表は、以前配付した健康カードの内容を子供向けに書き直したものです。

ぜひお子様と一緒にご覧いただき、ご家庭で健康について振り返ってみてください。

また、受診勧告書を受け取ったご家庭で、まだ病院受診を行っていない場合は、ぜひ夏休み中の受診をお願いします。

すこやか通信表			
身長		cm	目
体重		kg	耳・鼻・のど
視力		右 左	心臓
聴力		右 左	その他
むし歯		乳歯 永久歯	本 本

※夏休みも「はやね・はやおき・語いはん」など、大切な生活習慣を守りましょう。夏休み明けにはまた身長と体重を測ります。どのくらい成長したか楽しみですね！

健康委員会による児童集会を行いました。

先日の児童集会で、健康委員会が校庭・遊具の使い方に関する発表を行いました。

「坂道を走ってもいいの?」「おにごっこでシーソーや植木を飛び越えてもいいの?」など、〇×クイズで発表しました。「使い方を守っていたからこれからも気を付けたい。」「やってしまったものもあったからやらないようにしたい。」など普段の遊び方を振り返ることができていました。

校庭や遊具を正しく使って、安全に楽しく遊ぶことができるように呼び掛けました。



メディアコントロールの結果をお知らせします。

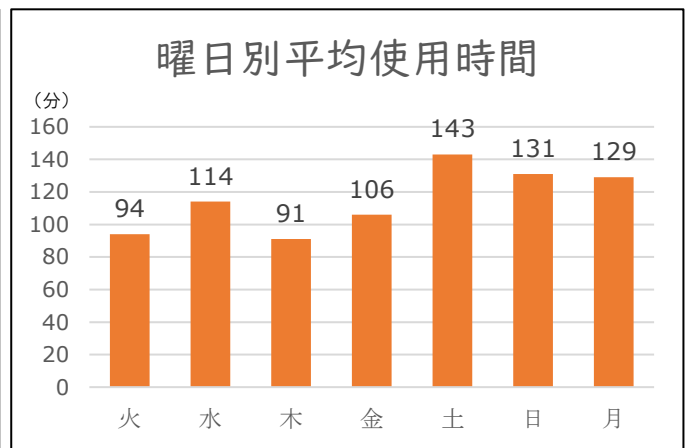
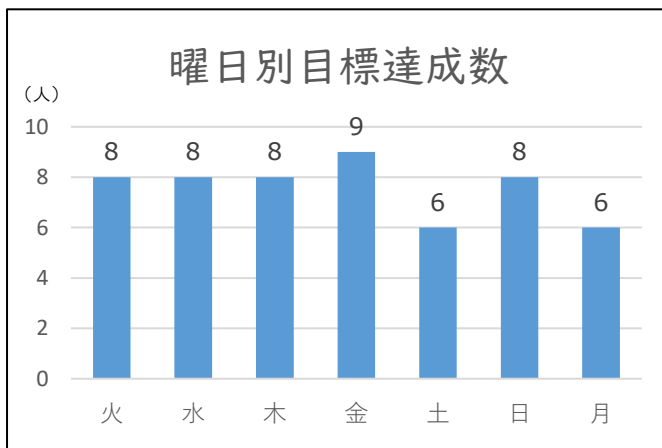
目標

今年度は、昨年までのトライレベルではなく、自分で目標を考えるという新たな取り組みで挑戦しました。そこで、子供たちが立てた目標を一部紹介します。

- テレビとゲームを合わせて2時間以内にする。
- 全部で2時間を超えないようにする。
- 10時以降はメディアを使わない。



取組状況



土曜日が平均使用時間が最も長く、曜日別達成数も少ないという結果でした。しかし、使用時間は1日5時間の児童もいれば1時間くらいの児童もあり、ばらつきがありました。

感想

児童

- ・土曜日は達成できなかったから、次は達成できるようにしたい。
- ・今まですべてクリアしたことがなかったので、できてよかった。メディアコントロールがなくても、同じくらいの時間にしたい。

保護者

- ・限られた時間をどう使うか考えて勉強、遊びをしているようでした。
- ・自分から進んでお話をしてくれました。お手伝いもいつも以上にしてくれて助かりました。

長期休みはメディアの使用時間が長くなり、生活リズムが乱れやすい期間です。夏休みの間もメディアの使い方を決めて、規則正しい生活を送ることができるようにご家庭でもお声掛けよろしくお願いします。

