

## ほけんだより 9月

## 生活リズムを学校モードにもどしましょう！

今年の夏も、体温を超える危険な暑さの日が多くありました。長い夏休み、健康に過ごせたでしょうか。9月に入っても、しばらく厳しい暑さが続くようです。生活リズム点検表を使って生活のリズムを整えましょう。生活リズム点検は9月2日(火)～5日(金)の4日間行います。用紙は本日、全校児童に配布しましたので、家庭での声掛けと取り組みをお願いします。おうちの方からコメントをいただき、9日(火)までに提出してください。

「早起き・朝食・歯みがき」をして、元気に学校行ってきます！



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
日光を浴びる



朝ごはんを  
しっかり食べる

カーテンを開けるだけでOK！

## 夏休み中に受診はお済みですか？



むし歯、視力、健康診断の再検査などで受診のおすすめ用紙を配られた人は、夏休み中に受診ができたでしょうか。受診報告の用紙は担任にご提出ください。

一学期のむし歯治療(歯科受診)報告数は15名、治療率22.4%です。早く受診をして、早く治療を終わらせましょう。

## 9月の保健行事予定

- 3日(水) 身体計測、保健指導(1年)
- 4日(木) 身体計測、保健指導(2年、そよかぜ)
- 5日(金) 身体計測、保健指導(3、4年)
- 8日(月) 身体計測、保健指導(5年)
- 9日(火) 身体計測、保健指導(6年)
- 19日(金) 修学旅行前健診(6年) 13:05～

※身体計測は**体育着**で行います。忘れないようにしてください。

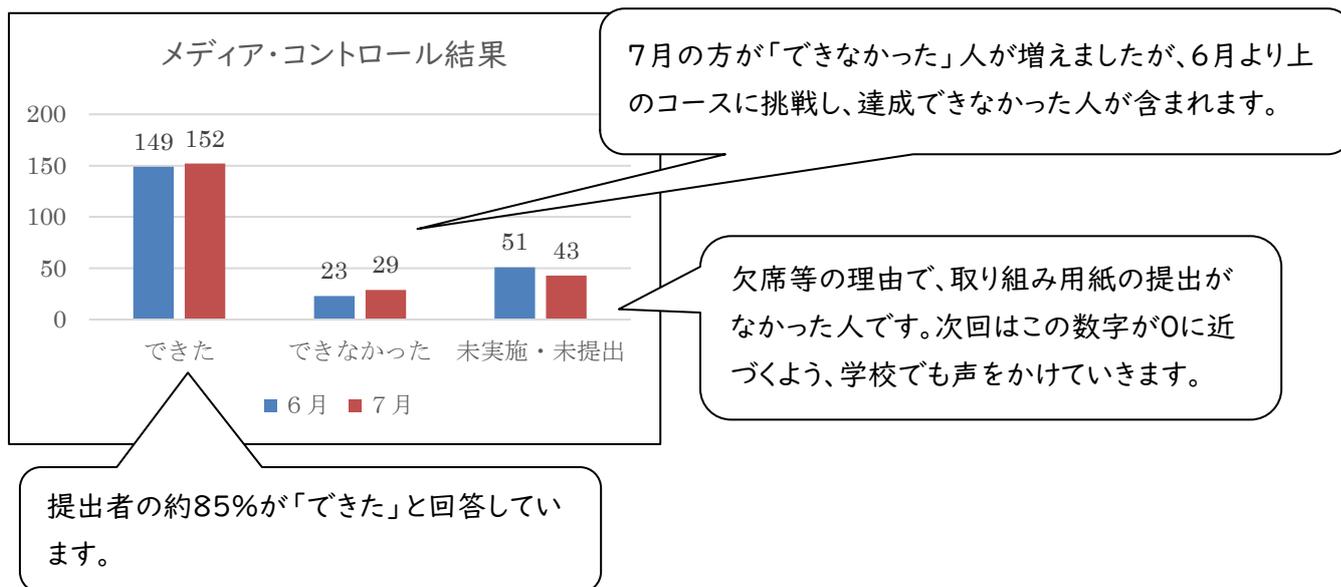
※身長体重の結果は「健康カード」を配付して後日お知らせします。確認の押印後、提出してください。



## 今月のメディア・コントロールデーは 9月17日(水)です



6月から毎月の「親子読書の日」に合わせて「メディア・コントロールデー」を実施しています。テレビ・スマホ・ゲーム・タブレットなどのメディア機器の使い方を振り返り、使用を控えるチャレンジです。子供だけでなく、家族ぐるみで取り組んでいただけるとより効果的です。引き続きご協力をお願いいたします。6・7月の取り組み結果は以下のようになりました。



### ★取り組みの感想を一部紹介します★

意識して取り組めた(1年)    メディアをやろうをしたけど、がんばってやめた(2年)  
天気予報を見て、熱中症対策ができました(3年)    すごく眠れた(3年)  
習慣にしてがんばりたいです(4年)    なんだか早く起きられた(5年)  
家族と話す時間が増えた(6年)    そうじ・整とんをした(6年)    本を読んだ(そよかせ)

子供たちは入眠や目覚めに違いを感じています！ ぜひこの経験を積み重ねていってほしいです！



## 新型コロナウイルス感染症に注意！

全国的に新型コロナウイルス感染症が流行しており、感染力がやや強い変異ウイルスが広がっているとのことです。新学期になり、人との接触が増えたり、動きが活発になったりすることで、患者が増える恐れがあると言われています。症状はかぜ症状ですが、中にはのどの痛みがとても強く出る人がいるようです。発熱や軽い咳でも要注意です。