

すくすく元気

五城小学校
保健室
9月号
2023.9.



みんなのようすから

新学期が始まり、2週間が経ちました。生活リズムは整ってきただしょうか？まだまだ暑い日が続きます。水分補給に気をつけたり、おうちで十分な睡眠をとったりして、元気に過ごしましょう。

第2回メディアコントロール週間に向けて

6月に行った、第1回メディアコントロールの中で、おうちでメディアのルールがあると答えた人が60%でした。もしまだご家庭でルールがないようでしたら、相談して作ることをおすすめします。ルールを相談するときのポイントとして、次の7点に気をつけて話し合ってみてください。

- ①「ルールがトラブルから自分を守ってくれること」を伝える。
- ②時間（1日1時間まで。夜9時までにする。 など）
- ③場所（リビングで使う。 など）
- ④場合（宿題をしてから使う。 など）
- ⑤守らなかったらどうするか決めておく。（お手伝いをする。 など）
- ⑥お互いに納得できるように、話し合っ作る。
- ⑦子どもが守れるルールを作る。

文部科学省ホームページより

保護者の方へ

9月1日に身体測定を行いました。10月6日に視力検査を行う予定です。視力検査後に二つの結果を「健康の記録」でお知らせする予定です。よろしくお祈いします。

こんげつ 今月のいいね！

手あらいの後で、ハンカチで手をふいている1年生です。毎日自分でハンカチを準備して、ポケットに入れているそうです。とてもよい習慣だね！



2学期から再開した、給食後の歯みがきの様子です。つばがとばないように、口を閉じてみがくようにしています。ついうっかり、口を開けてしまうこともあります。声をかけると意識して口を閉じられています。



保護者の方へ

7/20 第1回学校保健安全委員会について



お忙しい中ご参加くださった保護者の方々、ありがとうございました。校医の先生方から指導をいただいた後、バランスボールを使って体操をしました。子どもの健康を考えることも大切ですが、大人自身も心身を大切にして、すこやかに過ごしたいと思いました。