

新井北小学校 保健室

ほけんだより

令和6年7月11日

😊健康診断結果のお知らせとお願い😊

本日、「けんこうきろくカード」を持ち帰りました。健康診断の記録、春の身体測定の記録が記載してありますのでご確認ください。内容をご覧になりましたら、表紙に押印をして、7月22日（月）までに学校へお返してください。お気付きの点がございましたら、いつでもご連絡ください。

- ★「耳・鼻・喉の異常」の欄は、1・3・5年生全員と、2・4・6年生で昨年度症状があった児童にのみ記載がありますので、空欄の場合があります。
- ★「心臓」の欄は、1年生、4年生のみ記載があります。
- ★健診を欠席され、未受診の項目は空欄または未受診になっています。
- ★備考に「受診済み」と記載されている方がいますが、7月4日（木）までに提出していただいた分となっています。その後、提出していただいた分については今回記載されていませんのでご了承ください。

生活チェック週間の結果をお知らせします

5月31日（金）
～6月6日（木）

5月31日（金）～6月6日（木）に取り組んだ「生活チェック週間」の結果をまとめましたのでお知らせします。週間中、保護者の皆様からもご協力をいただき、ありがとうございました。一部感想を紹介します。結果を踏まえ、これから迎える夏休みと2学期を実りあるものとしていけるよう、保護者の皆様からもお力添えをいただきながら、子どもたちの成長を支えていきたいと思っております。ご協力をよろしくお願いいたします。

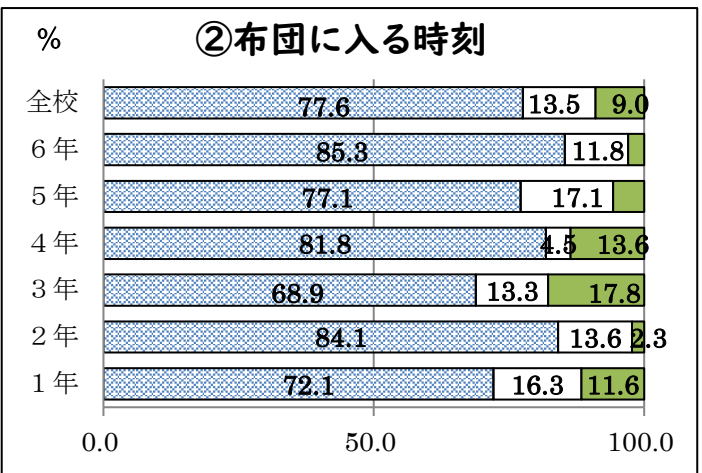
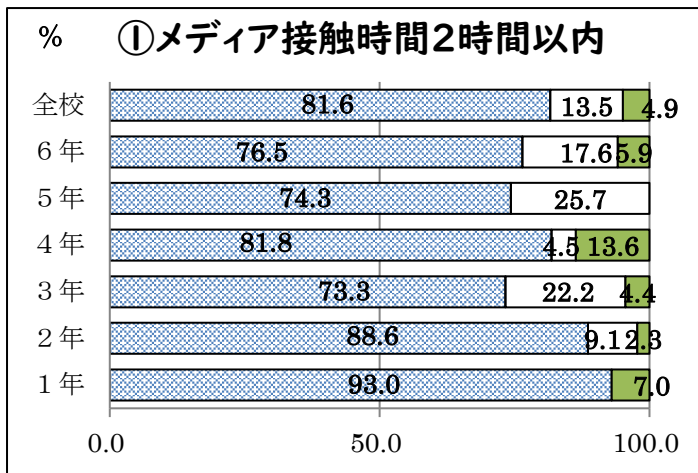
週間中は以下の項目に取り組んでいただきました。

- ① メディア：1日2時間以内
- ② 就寝時刻：1・2年生は21時まで、3・4年生は21時半まで、5・6年生は22時までに布団に入る。
- ③ 朝ごはん：バランスよく、しっかり食べる。

集計結果については、〇のついた日で以下のように分けて判定しました。

〇5～7日達成：A判定 〇3～4日達成：B判定 〇0～2日達成：C判定

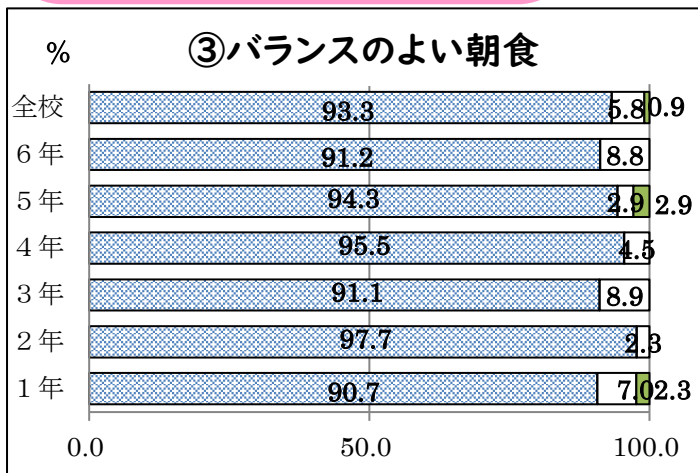




- 外で運動するようにした。(1年)
- メディアの見守りスイッチをつけたらメディアの時間が守れた。(2年)
- メディアだけでなく、家族でカードゲームをしたり、外で運動することをこれからも大切にしたい。(5年)



- 早く寝ることをがんばりました。時間を見て行動できました。(6年)
- なるべく友達と遊んで帰ったらよく眠れた。(5年)
- 寝る時刻を去年よりも守れたので良かったです。(4年)



昨年度の同時期と比較すると、全校の5~7日(A判定)の数値は3項目全て良くなっています。

毎日○がついている児童も多くいましたが、一方でほぼ×がつく児童も見られました。×が多くつくことがないよう、生活習慣を整えていけるとより健康な生活が送れるのではないかと思います。夏休みは生活習慣が乱れやすいので、保護者の方からサポートしていただき、お子さんのより良い成長につながることを願っています。

- お味噌汁を毎日のめました。(3年)
- がんばったことは、朝ごはんを、自分でご飯の準備をしました。(3年)



保健委員会考案のビンゴも多くのお子さんがオールビンゴを目指してがんばっていた姿がありました。

おしらせ

次回の生活習慣チェック週間は…
11月8日(金)~14日(木)です。
前回同様に、我が家のルールを決め、達成できるようにお子さんと相談して作戦を立てていただき、取り組みます。ご承知おきください。

ほんの一部ですが、作戦を紹介します！

- ① メディア
 - ⇒ ・アラームをかける
 - ・読書をしたり、外で遊んだりする
 - ・家族で過ごす時間を増やす
- ② 寝る時刻
 - ⇒ ・お風呂に早く入る
 - ・眠たくなくても時間に布団に入る
 - ・時間までに準備を終わらせる

次回の参考にしてみてはいかがでしょうか。