



すこやか

令和4年6月20日

妙高高原北小学校 保健だより

NO.4

梅雨の時期に突入しました。空がどんより曇っているとなんだか気分も落ち込みやすいですが、子供たちの笑顔を見ると元気が湧いてきますね！しかし、運動会や合同遠足が終わり、子供たちの疲れも出やすい時期です。ご家庭でも規則正しい生活を続け、体調を整えてお過ごしください。

「第1回すこやかウィーク」7月5日(火)～11日(月)

毎年、妙高高原地区全体で取り組んでいるすこやかウィークですが、今年度は「睡眠」に着目しました。グッドモーニング60分を活用し、健康習慣の定着を目指していきます！それに伴い、チャレンジカードの仕様も変わっていますので、ご承知おきください。

<おしらせとお願い>

カード2枚配付しました



(1) すこやかウィークチャレンジカード

①「すいみんしゅうかんチェック①」

一人一人が自分の生活を振り返り、今の睡眠習慣の現状を知るきっかけとする活動です。チェック項目の内容が少し難しいため、低学年はおうちの方からお子さんに聞きながら代わりに記入していただいてもかまいません。また、おうちの方の欄はありませんが、一緒にチェックしていただき、一年を通して家庭全体で睡眠習慣を意識し、改善していけるようお願いいたします。

②「グッドモーニング60分めあて」

「グッドモーニング60分」とは、「登校する(家を出る)60分前には起きる」という取組です。実際の時刻を記入し、めあてを立てます。お子さんと一緒に相談して決めて記入してください。

(2)「家族の中から、すいみん習慣スペシャリストをさがそう！」

昨年に引き続き、今回も家族にお話を聞いて(3年生以上はインタビューをして)意識を高めてもらいます。ご家族の中からおひとり、睡眠習慣スペシャリストとして、時間をつくって話をしてください。よろしくお願いいたします。

今後、すこやかウィークの取組として、学級活動やお便り等でスペシャリストの紹介をさせていただきます。ご了承ください。すこやかウィークに向けて、ご家庭の協力をいただきながら、よりよい生活習慣を身につけてほしいと思います。



提出日：6月27日(月)まで

熱中症に気をつけていきましょう！

気温が高くなくても、湿度が高く、風があまりない日は熱中症のリスクがあがります。「まだ大丈夫」と油断せず、日頃から熱中症予防について意識していきましょう。



学校への水筒持参も OK です！（子供たちの普段の生活の中では、水やお茶で十分です。）校外学習や課外活動などがある日には、ぜひ水筒を持たせてください。

すこやかしんぶん

速報！！

ちから
“「相談力」も大切な「力」！？”

悩みがあったり、落ち込んでいたり、気分がモヤモヤするとき、どうして
いますか？自分で解決方法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを
解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みか
ら抜け出せないときはみなさんの「相談力」を発揮してはどうでしょうか。

どう相談したらいいかわからないときは…

話しかけやすい人は誰ですか？あなたに寄りそって
話を聞いてくれる人がきっといるはず。いきなり悩み
を伝えるのが難しいときは、なんでもない話から始める
といいかもしれません！



これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさん
には、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。
保健室も、みなさんの「相談力」のお手伝いをします！！