

# ほけんだより 9月

令和2年8月31日  
 渋谷区立笹塚小学校  
 校長 荒木 憲秀  
 養護教諭 伊藤 妙子

今年(ことし)はいつもと違い、感染拡大防止をしながらの1か月間の夏休み(なつやす)でした。あまり外出(がいしゅつ)はできなかつたと思いますが、お家(うち)で過ごす夏休み(なつやす)、どんなふう(す)に過ごしましたか？

しかも今年(ことし)は7月末まで続く長い梅雨(つゆ)がやっと明けた(あ)と思ったら、猛暑日(もうしょび)が続きました。暑さ(あつ)に慣れず、しかもマスク(う)を着けながらの生活(せいかつ)は不便(ふべん)だつたと思います。まだしばらくは暑さ(あつ)が続く(つづ)ようです。

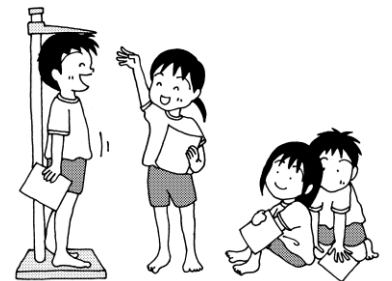
「早寝(はやね)・早起(はやお)き・朝ごはん(あさ)ごはん」で、生活(せいかつ)のリズム(リズム)を取りもど(と)しましょう。



## けんこうしんだん 健康診断(けんこうしんだん)がはじまります！

えんき 延期(えんき)になっていた健康診断(けんこうしんだん)を下記(かき)の日程(にってい)で行(おこな)います。

いつ、どんな検診(けんしん)を受(う)けるのかチェック(う)しておき(お)きましょう。



日	曜日	項目	学年	日	曜日	項目	学年
1	火	発育測定・保健指導	5年、6年	15	火	視力検査	2年、3年
2	水	発育測定・保健指導	2年、4年	16	水	視力検査	1年、5年
3	木	歯科検診	2年、4年	17	木	歯科検診	1年、3年
4	金	尿検査容器等 配布	全学年	18	金	内科	1年
		発育測定・保健指導	1年、3年	23	水	視力検査	4年、6年
7	月	尿検査1次 回収	全学年	24	木	眼科検診	全学年
		内科	2年	25	金	尿検査2次 回収	該当者
8	火	聴力検査	2年、5年	29	火	耳鼻科検診	全学年
9	水	聴力検査	1年、3年				
10	木	歯科検診	5年、6年				
11	金	内科	3年、6年				
14	月	内科	4年、5年				

発育測定(はついくそくてい)の日(ひ)は、体育着(たいいくぎ)をわすれ(わ)ないように(に)しま(し)ましょう。髪(かみ)の長い(なが)人は頭(ひと)の下(あたま)のほう(した)で結(むす)び(む)しましょう。

# みんなでチャレンジ！生活リズムチェック

今年度1回目の生活リズムチェックを行います。发育測定のお話を聞いて、自分で目標を立て「夏休みモード」から、「学校モード」へ切りかえましょう。

★今回は「ねるじこく」と「おきるじこく」が重点目標です。

☆やりかた（おうちの方と相談しながら決めましょう）



①「ねるじこく」と「おきるじこく」のもくひょうをたてましょう。

⇒いつもねるじこくより少し早いじこくにしてみよう！

②「ねるじこく」「おきるじこく」をまもるためにくふうすることをかきましょう。

⇒たとえば ・アラームをセットしておく

・テレビのじかんを先に決めておく。

・ねむれなくても布団に入って目をつぶる。 など

③やってみてどうでしたか？はんせいをかいてみましょう。

⇒1週間ふりかえりうまくできたところ、できなかったところを覚えてみましょう。

○お家の方にひとこと書いていただき、終わったら早めに学校に持ってきてください。

## 保護者の皆様へ

今年度は5月に予定していた第1回目の生活リズムチェック表の取り組みが、休校のため中止となりました。休校明けの登校時や学校生活での子供たちの様子や、保健室に内科的訴えにより来室した子供たちの様子から、睡眠時間の改善が必要と考え、今回の取り組みでは「睡眠」にスポットをあてました。

保護者の方もご存知のように発達、发育する子供たちにとって睡眠は非常に大切なものです。さらに早寝早起きをすることで質の良い睡眠がとれます。しかし、下校後にも予定があったり、テレビやゲームの誘惑があったりと、子供たちはどうしても就寝時刻が遅くなりがちです。そのため、この一週間は目標と決めた「ねるじこく」と「おきるじこく」を普段より意識し、睡眠をしっかりとることのよさを体感して、習慣化していくことをねらいとします。

ご家庭でもご理解、ご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

