

ほけんだより



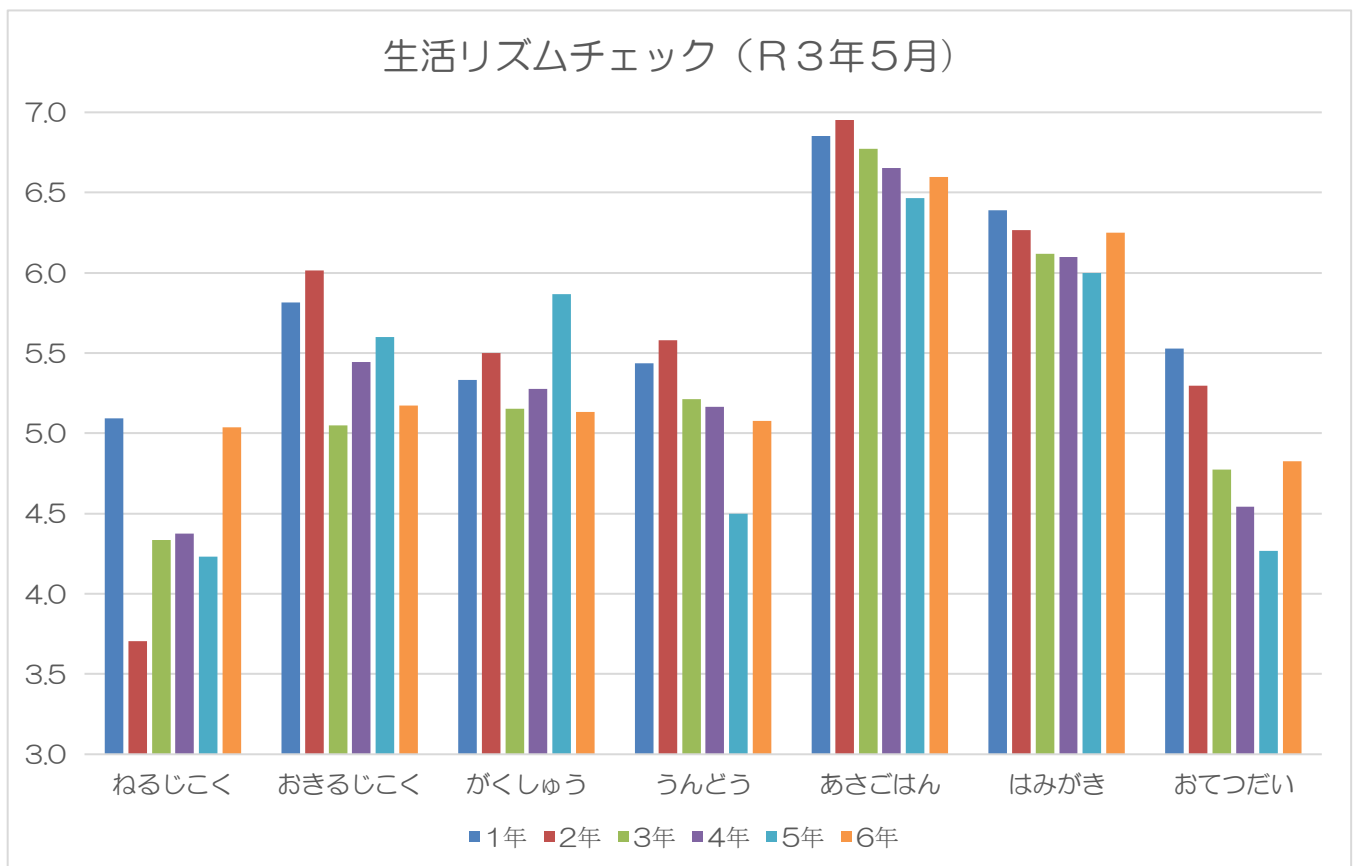
令和3年6月1日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

じめじめした梅雨の季節となりました。休み時間に体を思いきり動かしたくても、なかなかできない状況で、気持ちもすっきりしない人も多いでしょう。感染症予防対策をしながらの学校生活でストレスもたまっているときには、自分に合ったストレス解消法をみつけて対処するとよいですね。また、「なんだかイライラするな。」と思ったら、保健室でもスクールカウンセラーでもよいので相談にきてください。



☆生活リズムチェックのまとめ☆

4月29日から5月5日まで今年度第一回目の「生活リズムチェック」を実施しました。連休明けの生活リズムを整えて、体調をくずすことなく元気に登校することがねらいでした。学年、項目ごとの集計は以下のようになっています。(各項目7点満点)



☆結果からわかること☆



- ①どの学年も「あさごはん」を毎日食べる習慣はついています。
- ②もくひょうに決めた「ねるじこく」を守ることがむずかしいようです。1週間のうち半分の日が守れなかった学年もありました。
- ③「うんどう」の目標時間は20～30分と決めた人が多く、5日間くらいはできているようです。
- ④「おてつだい」は“0日”（まったくやっていない）か“7日”（毎日やっている）と回答した人が多かったです。

6がつのほけんもくひょう

歯を大切にしよう

歯科指導があります

6月10日（木）：4年生

6月12日（土）：1年生

☆保護者の方へお知らせ☆

《健康診断を終えて》

検診後に校医さんと子供たちの様子はどうだったか、話をしています。その中で話題に上がったことを2点お知らせします。

- ①前髪が目にかかっている子が多くいます。目に入るのと、髪の毛が落ちてこないようにするために首を常に曲げている子もいたことが気になります。じやまにならないよう、ピンで留める等工夫してみてください。
- ②中学年の女子は下着を付けた方が良さそうな子も多く見られます。カップ付きのタンクトップ等、お家で工夫してみてください。

《健康カードをお返しします》

4月から始まった健康診断が心臓検診結果、腎臓検診二次結果、脊柱側湾検診（6年のみ）を除いて終了しました。

6月中に結果を「健康カード」でお知らせします。結果をご覧いただき、中面右ページの「発育測定の記録」にある、該当の学年の“4月”に押印いただき、学校までお戻しください。

健康カードを配布する日は、H&Sでお知らせしますのでご確認ください。また、内容についてご不明な点があれば、保健室までご連絡ください。