

ほけんだより

5月

令和5年
5月1日
明章小学校
保健室



ゴールデンウィークがおわると、いよいよ運動会の練習が始まります。心の準備はできていますか？
 「50メートル走で1位をとるぞ！」
 「大きな声を出して応援合戦で優勝したい！」
 目標は一人ひとりちがいますが、自分の目標を達成できるように、今から体の準備も始めましょう。
 思い出に残る楽しい運動会になることを願っています。
 みんなで力を合わせてがんばろう！



体の準備は…

「ここからチェック」でできます！



早ね



朝ごはん



歯みがき



スマートルール

長い休みのあとは、生活リズムが乱れがちです。なので、今年はゴールデンウィーク明けの月曜日から「ここからチェック」をすることにしました～！担任の先生からもたっぷり宿題が出ると思いますが、保健室からも宿題です。それは、規則正しい生活を送ること。そうすれば、ゴールデンウィーク明けの学校もつらくないし、「ここからチェック」も簡単にパーフェクト達成できるし、何よりも、運動会に向けて「がんばることができる体」になります。もちろん楽しむことも忘れず、良いゴールデンウィークを過ごしてくださいね。

5月の予定

日付	内容	対象学年
8(月)～12(金)	ここからチェック	全学年
16(火)	尿検査2次	対象者(個別にお知らせします)



保護者のみなさまへ



1. 「歯っぴーここからチェック」について

保護者の皆様にはいつもご協力いただき、ありがとうございます。おかげさまで、少しずつではありますが、規則正しい生活を意識する児童が増えてきた印象を受けます。これからも学校と家庭が連携して、児童の規則正しい生活リズムづくりができれば良いなと思っています。今年度もここからチェックを実施しますので、ご協力いただくと大変有り難いです。よろしくお願いいたします。

★「歯っぴーここからチェック」とは…



5月、7月、9月、11月、1月、3月に実施します。

朝の活動の時に、以下の項目についてふり返ります。(月～金)

- ① 早寝 ② 朝ごはん ③ 歯みがき(夜・朝)
- ④ 我が家のスマートルール ⑤ 心の天気

チェックが終わったら、ここからチェック(うすい黄色)を持ち帰ります。
確認のサインをして学校にお戻しください。



我が家のスマートルールはここからチェックの表紙に記入することになっています。低学年は自分で記入できないかもしれませんので、保護者の方に記入していただくと大変助かります。よろしくお願いいたします。

【早寝】

低学年 9:00、中学年 9:30、高学年 10:00までに寝ているか。

【我が家のスマートルール】

スクリーンタイム(ゲームやテレビ、スマートフォンなど、スクリーンを見る時間のこと)は個人や各家庭で差があると思います。そこで、ここからチェックがある前の週にお子様と話し合ってください。我が家のスマートルールを決めてください。スマートルールは現状を踏まえて、ちょっと頑張れば達成できそうなものにしていただくと有り難いです。達成できたら、少しずつレベルアップしていくと、お子様のモチベーションも上がると思いますので、工夫して設定していただけたらと思います。

スクリーンタイムは1日2時間までに抑えられると良いと言われています。学校でも意識して、不要なスクリーンタイムを減らしていこうと思います。昨年度はスクリーンタイム以外の楽しみ方(1時間は外遊びをする、読書を30分する など)を、我が家のスマートルールにしているご家庭もありました。お子様と話し合いながら、楽しくスマートルールについて考える時間にしていただけたらと思います。

2. スクールカウンセラー来校日について

以下の日程でスクールカウンセラーが来校します。

面談を希望される方がいらっしゃいましたら、担任もしくは教育相談担当(今村)までお知らせください。

5月18日(木) 14:00～16:00

6月 1日(木) 9:15～11:15 15日(木) 14:00～16:00 29日(木) 14:00～16:00

7月12日(木) 9:15～11:15