ほけんだより

せいかつチェックカードについて

令和７年５月２日
No.２
旭北小保健室

おうちの人と歯みましょう

明日からゴールデンウィーク後半戦です。新しい学年、初めての小学校生活と疲れがたまっていることかと思います。規則正しい生活を心がけ、ゆっくりした時間を過ごしましょう。また、普段よりもお手伝いやお掃除に積極的に取り組めるといいですね。

ゴールデンウィークを元気に過ごすために・・・

○ 起きる時刻と寝る時刻は学校の時と同じように!!

１～３年生は９時まで、４～６年生は１０時までには、寝ましょう。
みなさんのこころと身体を成長させてくれるホルモン（成長ホルモン）が夜の１０時から夜中の２時の間にでると言われています。

○ 朝食は必ずとりましょう!

朝食は一日を元気に過ごすためのエネルギー源です。また、規則正しい排便のリズムを作ることができます。

○ 歯みがきは、毎食後ていねいにみがきましょう!

食事をした後には、口内が酸性状態になり、むし歯になるリスクが高まります。
一本一本丁寧に歯みがきするように心がけましょう。
外出先で歯みがきができないときには、口内を水でゆすぐだけでもいいですね。

○ できる範囲で体を動かしましょう!

縄跳びなど、できる範囲で体を動かすようにしましょう。

○ ゲームのやりすぎには注意しましょう!

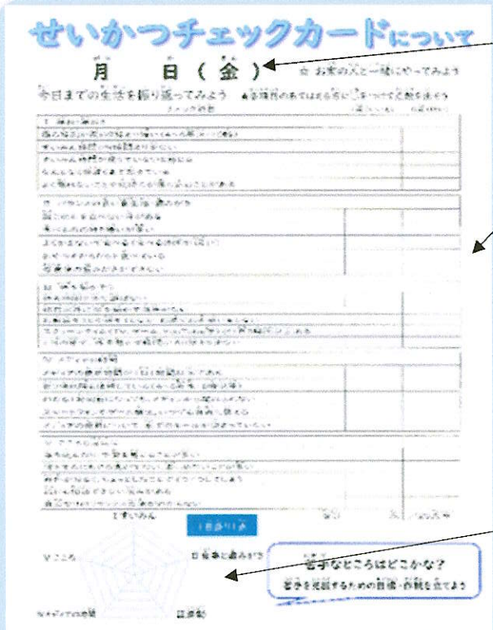
家庭でスマホやゲーム機器等の使い方のルールを決めて、やりすぎに注意しましょう。
また、寝る１時間前にはゲーム機器等のメディアから離れるようにしましょう。
※ゲーム等には、対象年齢が決められているものもありますので、今一度ご家庭で確認をお願いいたします。

○ 体だけでなく心もしっかりと休めましょう!

新しい学年、初めての小学校生活、知らず知らずのうちに緊張したり不安になったり…体だけでなく心も少し疲れたと思います。また、元気にみんなと過ごすためにも心の栄養を満タンにしましょう。日々の中のちょっとした嬉しいこと、ありがとうを伝えたいことなどを探してみましょう。

せいかつチェックカードについて

せいかつチェックカードは、長期で学校がお休みになるゴールデンウイーク・夏休み・冬休み・春休み等で乱れやすい生活習慣を、おうちの方と一緒に振り返る機会を設けることで、規則正しい生活習慣の定着を図ることを目的に行います。一緒にチャレンジしていただけますと幸いです。

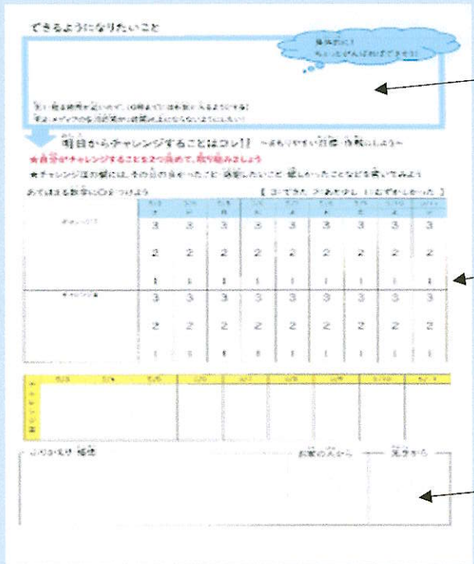


・配付された日付を書く

・自分の生活を振り返って、表の各項目の点数をつける

チャレンジ期間は
【5／3（日）～5／11（日）】
5／12（月）回収

・つけた点数を、レーダーに書く
自分が苦手なところが見えてきたかな？



自分が苦手なところがわかったら
・苦手を得意にするための作戦を考えよう

・考えた作戦を実践してみよう
ちょっと頑張ればできそうな作戦かな？
チャレンジⅢは嬉しかったことなど、
なんでも教えてね（書ける範囲でOK）

・やってみた感想や振り返りを書こう

保護者の皆様へ

以前、視力検査結果及び聴力検査結果についてのお知らせをお配りさせていただきました。日常生活の中でお子さまが見えづらい、聞こえづらいなどの訴えや、様子を見ていて気になることがある場合には、専門医への受診をお勧めいたします。
検査の結果、受診が必要なお子さまで、定期的に通院している場合には、定期受診した際の結果をお知らせいただければと思います。
検査の結果「異常なし」「A」だった場合には、受診の必要はありません。