

ほけんだより



令和2年7月27日
練馬区立南田中小学校
養護教諭 福永 智彩歌
佐藤 桃香

8月の保健目標

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう

いよいよ来週から、新しい生活様式で過ごす初めての夏休みとなります。いつものように、遠くに出かけたり、たくさんのお友達と遊んだりすることは難しいかもしれませんが、できないことばかり考えるのではなく、こんなときだからこそできることを見つけて、一つでも成長できる夏休みにしていきましょう。2学期に、成長したみんなと会えることを楽しみにしています。

保健室からの夏休みの宿題

その1 生活リズム チェックカード

2学期に向けて生活リズムを整えられるように、7つの目標が書かれた「生活リズム チェックカード」を配布します。

《期間》8月17日(月)～8月21日(金)

- 《内容》
- ① 目標の時間をお家の人と相談して決める。
 - ② 目標が達成できたところは、色を塗る。
 - ③ 5日間取り組んで気付いたことや感想を書く。
 - ④ お家の人からコメントを書いてもらう。

すべての記入をして、8月24日(月)に担任の先生に提出しましょう。

その2 健康観察カード

夏休み中も、毎朝の検温と体調のチェックをします。8月分の「健康観察カード」に、しっかり記入をしましょう。このカードは、8月24日(月)から始まる2学期にも使用します。1学期同様、登校時には必ず持ってきてください。

※ もしなくしてしまった場合は、ホームページから印刷してください。

健康診断について

1学期実施分の結果

7月1日付のほけんだよりにも記載した通り、「定期健康診断の記録」というプリントで結果のお知らせをします。本日、封筒に入れて配布しましたので、ご確認ください。このプリントはご家庭で保管していただき、封筒のみ学校へ返却してください。

※ 1学期に実施した健康診断の項目は、身体測定・視力検査・聴力検査・尿検査の4つです。

2学期実施分の予定

9月 1日(火)	身体測定	5・6年生
9月 2日(水)	身体測定	3・4年生
9月 3日(木)	身体測定	1・2年生
9月 4日(金)	身体測定	みなみん
9月24日(木)	眼科検診	全員
9月29日(火)	耳鼻科検診	全員
9月30日(水)	内科検診	全員
10月22日(木)	歯科検診	1・3・4年生
10月27日(火)	心臓病検査	1年生・該当者
10月29日(木)	歯科検診	2・5・6年生 みなみん

～健康診断の結果で気になることはありましたか？～



やせ・肥満になってしまった！

- ★ 1日3食、栄養バランスの整った食事を、同じ時刻にとりましょう。
- ★ おやつは、回数や量を決めましょう。
- ★ 適度な運動をしましょう。



視力が下がってしまった！

- ★ ゲームやネット、読書などをするとき、30分に一度休憩をしましょう。
- ★ 近くのものだけでなく、遠くのものを見る時間を作りましょう。

