

ほけんだより9月

坂出市立東部小学校
令和6年 9月 2日

夏休みは、楽しい思い出ができましたか？みなさんの元気な声が響きわたり、学校に活気がもどってきました。夏の思い出やがんばったことなど、たくさん聞かせてほしいです。

夏休み明けは、特に「早ね・早起き・朝ごはん・運動」の生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。まだまだ暑い日が続きます。十分な水分を準備し、水分補給をしてください。

9月の保健行事

日（曜日）	内容・対象学年
3日（火）	身体計測・視力測定 4年生
4日（水）	身体計測・視力測定 1・2年生
5日（木）	身体計測・視力測定 3・5年生
6日（金）	身体計測・視力測定 6年生
19日（木）	小児生活習慣病予防検診 4年生希望者

2学期初めには、身長、体重、視力を計測します。めがねやコンタクトが必要な人は、視力測定時に準備してください。

全員に視力検査の結果を通知する予定です。

B以下で、一度も眼科を受診したことがないおさんは受診をお願いします。

学校では A1.0 B0.7 C0.3 D0.2～0.1 で示しています。



夏のつかれを のこさないために

しっかり食べて、動いて、ぐっすり休む！これが一番です。体力を回復させ、体を強くしていきましょう。

また、みんなの心も元気であってほしいです。夏休みに「ほっ」とゆるんでいた気持ちが、学校が始まって少ししかたくなり、元気が出ないということは、だれにでもおこりうることです。エネルギーをためる方法はいくつかあります。

やす
休む



た
食べる



はな
話す



あそ
遊ぶ



リラックスする
じかん
時間をもつ



おうちの人、先生や友達と話そう。どんなことでもいいよ。話していると、気持ちがスッキリしたり、自分の気持ちが整理されたりするよ。保健室でもお話を聞きますよ。いつでもどうぞ。

子どもたちが一番話を聞いてほしいのはおうちの人です。なにげない家庭での会話は心のエネルギーを蓄積する大切なことだと思います。子どもは話すことをただ聞いてもらえるということで元気になることができます。家庭と学校で見守りつつ、2学期のスタートがきれいとよいなあと感じます。

東部小 ノーゲームデー

○ノーゲームデーって？

毎月1回ノーゲームデーを設定し、チャレンジの日としています。その日はいっさいゲーム（動画を見ることも含む）をせずに過ごそうという日です。意識して取り組んでいますか・・・



○なぜ、ノーゲームなの？

ゲームや動画視聴、また携帯電話やテレビの時間などメディア機器を使う生活は当たり前のことと、それ自体が悪いことではありません。ただ、身近にあるゲームや動画の時間を見直すことで自分の生活を振り返ったり、他の活動をして過ごしたりしてほしいことから設定しています。

なにをしてすごそうかな？



○おうちの人といっしょに！

がまんすること、コントロールすることは大変なことです。ぜひ、ゲームをしない日は家でどんなことができるか、いっしょにおうちの人と考えてみましょう。学校からも取り組みそうな活動を紹介していく予定です。ノーゲームデーの日はがんばってみましょう。「無理だ」と感じる子は、まずは時間を減らすことからでもいいと思います。家庭での声かけもよろしくお願いします。