

ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～



令和4年7月22日
No.5
新潟市立浜浦小学校
保健室

すこやかな夏をすごしましょう

感染予防、熱中症予防だけでなく、交通事故や水の事故、犯罪にも気を付けましょう。心も体もすこやかに夏休みをすごせますように。夏休みあけに元気にあいましょう。

感染予防をつづけよう

手洗い、マスクなどの感染予防は夏休みもつづけましょう。
特におともだちのおうちであそぶときは要注意！マスクの着用だけでなく換気もこころがけましょう。



外での活動や激しい運動など、場合によっては熱中症の危険が高くなる場合がありますから、マスクをはずすタイミングについてはおうちの人に相談しましょう。

早寝早起きを心がけよう

起きる時刻が遅くなると、寝る時刻も遅くなり、生活リズムがみだれます。夏休みでも、遅くとも学校がある日の起床時刻から2時間以内には起きましょう。

夏休みのさいごは、学校がある日とおなじ時刻に起きる練習をしてください。夏休みモードのままだと、体調がわるくなったり、学校に行きたくない気持ちを強く感じたりすることがあります。すいみん習慣をととのえて、スムーズに学校生活をスタートしましょう。



6時半からのラジオ体操で
スムーズな朝を
むかえられますよ
ぜひトライしてみましょう



スクリーンタイムのルールはおうちの人と相談しよう

スクリーンタイム（ゲーム機やタブレット端末、スマホなどの電子メディアをつかった遊びの時間）は、ルール（時間・内容）をおうちの人と相談しましょう。30分に一度は休けいをし、目を休めてください。



おうちの方へ

長いようであつという間だった1学期前期が終わります。前年度から引き続いての新型コロナウイルス感染症対応については引き続き御協力をいただきありがとうございました。特に体調不良時の家庭での休養・経過観察については御負担をおかけしました。御協力いただき、ありがとうございました夏休み明けも、感染症予防を講じながら教育活動を行っていきます。どうぞ御協力の程、宜しく申し上げます。



夏休み明けに「けんこうチェック週間」を行います

浜浦小学校では、よりよい生活習慣（主に睡眠習慣に焦点）の定着を目指し、啓発の取組として「けんこうチェック週間」を行っています。今年度は、夏休み明け、冬休み明けに実施予定です。長期休業明けは、生活習慣のリズムをつかみにくく、心身の不調につながりやすい時期です。この時期に学校と家庭が協力し、啓発の取組を行うことで、子どもがスムーズに生活習慣のリズムを取り戻し、心身ともに健やかな毎日を送ることにつながるのではと考えています。実施前におたよりを出しますので、御協力の程、宜しく申し上げます。

なお、生活習慣は御家庭により多様であり、学校が一律の生活行動を押し付けることはありません。しかしながら、子どもが自らの生活習慣を振り返ったり、目標設定をしたりするときに、目安があった方が考えやすいということから、目安となる生活行動を設定しています。目安として御家庭での指導の参考としてください。

～はまっ子*Now!～



7月のお話朝会をハイブリッド形式で行いました。5、6年生は体育館に集まり、1～4年生は、教室でその様子をzoomで見ることで参加しました。校長先生のお話のあと、見守り隊の皆さんとの顔合わせも行いました。



ボランティアの皆様のおかげもあり、無事水泳授業が終わりました。授業の始まりは、久々の水泳授業にはしゃく声が響いていましたが、どの学年もマスクを外すとおしゃべりがやみ、感染予防に配慮している姿がありました。



7月8日にNIE授業研究会が行われ6の2が道徳の授業公開をしました。密にならないよう廊下にも溢れるほどの参観者に囲まれる中でも堂々と自分の考えを述べる彼らの姿はキラキラしていました。