



ほけんだより

8月

令和2年8月6日 発行

8月の保健目標

健康な夏休みをおくろう

東山小学校 No. 5

おうちの人と一緒に読みましょう。

長い梅雨が終わり、日差しも強くなってきました。いよいよ、夏休みがやってきます。8月の保健目標は「健康な夏休みをおくろう」です。今年は短い夏休みとなりますが、学校がなくても、規則正しい生活習慣を心がけ、楽しい夏休みにしましょう。

がんばろう！夏休み生活習慣チェックカード

夏休み生活習慣チェックカードを配付します。生活リズムが崩れないように「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・手洗い・うがい」の習慣をチェックしましょう。

チェックカードの使い方

- ① 起きる時刻・寝る時刻の目標をたて、記入する。
- ② 各項目が達成できたら「○」、できなかったら「×」を記入する。
- ③ 最終日に感想を書く。
- ④ お家のひとに「おうちの人の言葉」を書いてもらう。
- ⑤ **8月21日（金）**に、チェックカードを提出する。



内科検診・歯科検診について

延期していた、内科検診と歯科検診の日程が決まりました。今年度は感染症対策・熱中症対策を行いながら実施していきます。何かご心配なこと等ありましたら、担任または養護教諭までご相談ください。

予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年	準備物・注意事項
歯科検診	9/8 (火)	9/8 (火)	9/9 (水)	9/9 (水)	9/16 (水)	9/16 (水)	・歯をていねいにみがく
内科検診	9/1 (火)	9/1 (火)	8/28 (金)	9/1 (火)	8/28 (金)	8/28 (金)	・体操服 ・結核検診問診票

＜結核検診問診票、再度提出のお願い＞

6月の学校再開時に一度提出していただきましたが、検診が2学期に延期になったため、新しい結核問診票を配付いたしました。もう一度新しい問診票にご記入いただき、8月21日（金）に再度ご提出お願いいたします。



栄養教諭からのお話:「食で育てる心と体」

1学期が終わりました。いつもより短い夏休みではありますが、お子様と「食」について見直す機会にしてみてください。また、給食にわくわくしながら学校に来てくれるのを楽しみに待っています。

□ 野菜を好き嫌いせず食べることができていますか？

1日の目安は350g以上です。毎食のおかずの一つ野菜のおかずをプラスしてみてください。1度350gをはかってみるのもいいかもしれませんね。



□ はしの持ち方をマスターできていますか？

小学生のうちに身につけた持ち方を大きくなってから直すことは簡単なことではありません。今のうちに、正しい持ち方をマスターしましょう。

□ ごはん粒を残さず上手に食べることができていますか？

出された食事をきれいに、丁寧に食べること、片付けることで作ってくれた人に「ありがとう」を伝えることができます。「ごちそうさま」以外の感謝の伝え方も考えてみましょう。



保健室が二人体制になりました！！

コロナ禍における学校を支援するための県の施策として、養護教諭が加配されることになり、7月27日より小久保 真里(こくぼ まり)先生にお勤めいただくことになりました。二人体制で保健室を運営していきます。新型コロナウイルス感染がまた広まってきており、心配は続きますが、学校で子どもたちが安全に楽しく過ごせるように力を合わせて取り組んでいきます。よろしくお願い致します。