

すまいる

ほけんだより
古保利小学校 保健室
2023.9.14 Vol.8

おうちの人と一緒に
読みましょう😊

🚨 **ながはま市**でコロナ・

インフルエンザが流行しています！

現在長浜市内では感染症流行のため、学級閉鎖の措置をとっている学校もあります。運動会前の大事な時期です。熱中症予防に加えて感染症予防（生活リズムを整える・手洗い・手指消毒など）を忘れずに行ってください。



2学期も元気いっぱいにご過ごせるように！

～夏休みの振り返りと2学期の生活について話をしました～

2学期の発育測定の際に、2学期も元気いっぱいにご過ごせるように、生活リズムを整える大切さについて話をしました。まず、夏休みの自分の生活について振り返るために、【けんこうビンゴ】をしました。たくさんビンゴができた人ほど、健康的な夏休みを送れていたこととなります。「全部ビンゴできた！」という人もいれば、「夏休みは寝るのが遅くなってしまったなあ」「ゲームいっぱいしててた！」などの声も聞かれました。生活リズムが乱れたままだと体調不良につながってしまうことや、2学期がスタートしたので切り替えることが大事だという話をしました。運動会や150周年記念事業など、行事が盛りだくさんの2学期。生活リズムを整えて、みんなが毎日元気に過ごせるとよいなと思います。



夏休みをふりかえろう けんこうビンゴ				
夏休み中できたところに○をつけて 1列そろったらビンゴ！				
いくつビンゴできるかな？ 年 名前				
毎日早起きできた	かせなどひかなかった	ごはんは決まった時間に食べた	何か新しい発見があった(なんでもオッケー！)	だらだらゲームやスマホ・インターネットをしなかった
お風呂に入るときはゆぶねにつかった	こまめに水分ほぎゅうした	食べた後は歯みがきをした	お手伝いをした	冷たいものばかりではなく温かいものも食べた
交通ルールを守った	手洗いをしっかりした		外ではぼうしをかぶった	暗くならないうちに家に帰った
ねる前のゲームやスマホ・インターネットはしなかった	計画的に宿題をした	楽しくすごせた	よく運動をした	ジュースの飲みすぎに気をつけた
毎日朝ごはんをたべた	大きなけがをしなかった	よくかんで食べた	毎日夜10時までにねた	あぶない場所には子どもだけで行かなかった



←けんこうビンゴ (5・6年用)



【保護者の方へ】

健康の記録を返却しました。2学期の発育測定の結果を
確認いただき押印して返却ください。

