

令和4年
6月13日
南小学校
保健日より



えがおのはな



水泳の授業が始まります。家庭での健康観察をお願いします。水泳健康チェックカードに記入がないとプールには入れません。また、内科・耳鼻科・眼科検診で疾病が見つかった人は、医師の診断を受け、プールに入ってよいか診断を受けてください。アレルギー性の疾患でも診察を受けるようお願いします。

もうすぐ「プール」が始まります 安全で充実したプール学習にしよう



病気・けがのある人は主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動をしっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



健康診断の結果をお知らせしています



- * 受診、治療がすみましたら、保健室まで所定の用紙でお知らせください。
- * 要注意乳歯が家で抜けた場合は、ピンクの用紙でお知らせください。
- * プールに入れられない疾病もあります。早めの受診をお願いします。

運動器の検査について

運動器検診保健調査票に「肩や肩甲骨の高さが違う・しゃがめない・片足立ちでふらつく・後屈すると痛い」等にチェックされた方で、学校での観察や確認で心配があったお子様については、内科検診で学校医に診察していただいています。その結果、受診が必要なお子様には、個別に連絡をしますので、受診してください。心配ないとされた場合でも痛み等が続いていたり、不安があったりする場合は、整形外科を受診してください。

**第1回の取組のポイントは、
「わが家のルールをしっかり決めよう。
しっかり守ろう！」です。**



1. よく使うメディア機器を1つ選んで取組みましょう。

子供だけでなく、家族で取り組んでいただくと、実践しやすいと思います。家族で話し合って、取り組むメディアを決めましょう。

6/13の健康タイムで、取組について指導し、プリントを配布します。具体的な内容については、そちらをご覧ください。全員取り組んでください。

2. わが家のルールを決めましょう。

すでに決まっている場合も、内容について、見直しをお願いします。決めていない場合は、家族で話し合って決めてください。

お子様と一緒に決めることが取組成功のポイントです。

家族で取り組むことが成功の秘訣！！



<ルールの例>

ゲーム

- 1日の合計時間は、1時間以内にする。
- 寝る前の1時間はやらない。
- 目を近づけすぎない。
- 30分に1回は、5分間の休憩をする。

テレビ、DVD、動画サイト 等

- 見る時間を決める。
- 見る番組を決める。
- 家の人と一緒に見る。
- 食事中はテレビを消す。
- 寝る前の1時間は見ない。
- 1日の合計時間は、2時間以内にする。

携帯・スマートフォン

- 寝る前の1時間は使わない。
- 食事中は使わない。
- 家の人がいるところで使う。
- 寝るときは、家の人に預ける。

3. ノーメディアデーの取組を決めましょう。

※メディア機器の使い方、時間等について、決めてください。

わが家のルールよりレベルアップして取組みましょう。

ノーメディアに取り組んで、できた時間を有効に使いましょう。

※ルール、取組についておうちの方が必ず確認してください。サイン、印をお願いします。



***** ここまでを14日までに決めて、15～16日に取組んでください。*****

4. ふりかえりをしましょう。

よかったこと、おうちの方からのひとこともお願いします。

低学年は、おうちの方が書いてくださってもよいです。

17日（金）に提出してください。全員提出をお願いします。

15・16日に忘れてしまったり、できなかつたりした場合は、別の日に取組んでください。

お子様ががんばったところをぜひほめてあげてください。

