

# ほけんだより 6月

No. 6 / 令和7年 6月 25日 燕市立小池 小学校 保健室



## ○ 6月30日(月)から、水泳授業が始まります！

水泳は、体育の授業の中でも、特に注意が必要な学習です。次のことを守って、安全に楽しく水泳学習に取り組みましょう。

### 前 日

#### ① たっぴり寝る！

すいみん不足は、事故やけがの元。早めに寝ましょう。



#### ② 耳そうじをする。



耳あかがたまっていると、水でふやけてしまいます。

#### ③ 手足の爪を切る。

つめが長いと、自分も友達も危険です。



### 当 日

#### ① 絶対に守りましょう！

はしらない



ふざけない



とびこまない



#### ② プールに入る前、入った後は、水分補給

水の中でも、汗をかきます。のどが乾きづらいので、意識して水分を取りましょう。



#### ③ プールの後は、手洗い・うがい



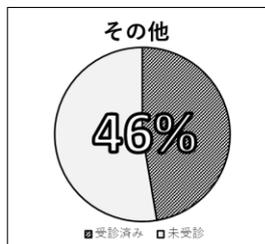
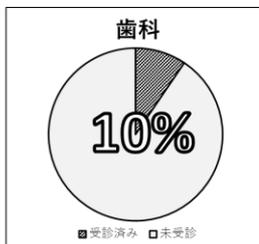
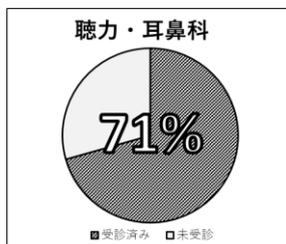
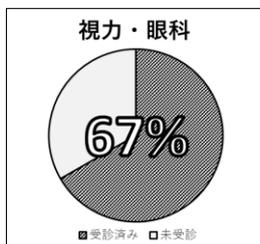
プールでうつりやすい感染症があります。△タオルの共用はしない。

## お家の方へ 早期受診にご協力いただき、ありがとうございます！

6月6日(金)の内科検診をもって、今年度の健康診断は全て終了しました。調査票の記入や検診の準備等、ご協力いただきありがとうございました。精密検査や治療が必要な人には、6月16日(月)までに「結果のお知らせ(通知書)」を配付させていただきました。

歯科や内科、心電図の結果は配付したばかりですが、早速16人が受診を済ませています。まだ受診の予定が決まっていないお子さんは、計画的に受診をお願いします。

### <6月23日(月)時点の受診率>



# 第1回生活リズムチェック週間 7月7日(月)~7月11日(金)

今年度も、特に「メディアコントロール」の健康目標が守れるようにがんばりましょう。



スマホやタブレットを寝る直前まで観ていて寝不足になってしまったり、ゲームがやりたくて宿題が後回しになってしまったりしている人はいませんか？生活リズムチェック週間中は、メディア以外のこと（読書、ストレッチ、パズル、アロマ、音楽を聴く、お手伝いなど）をして過ごしてみましょう。自分の意思でメディアをON/OFFできるようになると、生活習慣がきちんと整い、心も体も元気に生活できるようになります。

小池中学校区の 健康目標	☆起きる時刻	6時30分
	☆ねる時刻	低学年：9時 中学年：9時30分 高学年：10時
	☆メディアコントロール	ねる1時間前までに、やめる
	・使用時間の目安	2時間（うちゲームは30分） ※学習で使用する時間を除く *メディアとは、テレビ、パソコン、ゲーム、スマホ、タブレットなど
	☆朝ごはん	毎日食べる

## 生活リズムチェック週間の取組方法

### ① お家の人とめあてを決めて、カードに書く。【6/30(月)まで】

上の「健康目標」をもとに、「起きる時刻」「ねる時刻」「メディアをやめる時刻」「メディアを使う時間」のめあてを、家族と相談して決めます。

「寝る前にすること」を決めておくことが大切です。3～6年生は、タイムスケジュールを決める時に、寝る前1時間が空欄にならないように、気を付けましょう。



**ポイント!**

### ② 担任の先生に、カードを見せよう。

担任の先生から「やり直し」と言われた人は、もう一度家の人と相談しましょう。

### ③ 生活リズムチェック週間中は、めあてを守って生活しカードを記入する。

毎日めあてを守れたかどうかを、家の人と振り返りましょう。守れたら○を、守れなかったら×を、カードに書きましょう。



### ④ 週間が終わったら、振り返りをカードに記入する。【7/15(火)まで】

自分が工夫したこと、次がんばることなどを書きましょう。「メディアの使い方」について、話し合えたかどうかをお家の人と振り返ります。最後に、家の人からもコメントと「がんばり度」を書いてもらい、担任の先生にカードを出しましょう。