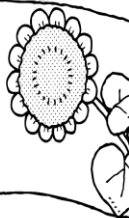


# 8月



## ほけんだより夏休み号

令和6年7月18日

小池中学校

保健室

長かった 1 学期があと数日で終わります。もうすぐ梅雨が明け、更に暑い日々が始まります。夏休みには 1 学期を振り返って、自分のできているところを確認し、もう少し伸ばせるところを見つけ、2 学期に更にステップアップするための準備をしましょう。

1 学期間、お疲れさまでした。とりあえずホッと一息ついて、ゆっくりできる時間を楽しんでください。



### 保護者様へ

4月から行ってきた健康診断の結果をお知らせします。

保護者の皆様からは、事前保健調査などに御協力いただきありがとうございました。

「健康診断の結果」を保健関係書類収集袋に入れてお渡ししました。御確認ください。返却の必要はありません、家庭で保管してください。なお、保健関係書類収集袋は返却をお願いします。

治療や検査が必要な生徒には、「治療勧告書」や「お知らせ」を渡してあります。都合をつけて受診をお願いします。

### 生活リズムチェック週間から

生活リズムチェック週間の保護者の方からのコメントを一部紹介します。中には「メディア禁止週間にしました」というご家庭もありました。なかなか禁止は難しいですが、お家の方の思いが伝わってくるコメントがたくさんありました。御協力に感謝申し上げます。

自分で立てた計画を守ろうとする姿は素晴らしいです。予定どおりにならなかった時に、どう対処するか考えてみましょうね。(1年生保護者)

学習時間は帰宅後どの時間が一番集中して出来るのか模索中です。もう少し、本人と考えたいと思います。(1年生保護者)

早寝、早起き、メディア利用時間を学習に利用するなど、努力してほしいです。(3年生保護者)

ほぼ目標どおりに生活できました。夏休み中も続けられるように話し合いました。(2年生保護者)

ゲームをしながら寝ている時がしばしばある。ゲームはするとは言わないけど、メリハリをつけてやるように心がけてほしいと思う。(2年生保護者)

部活が忙しくて大変でしたが、よく頑張っていました。生活リズムが整うと、体調も良くなってとても良いです。(2年生保護者)

スマホを見る時間が増えてきているなと感じていましたが、勉強中はスマホをリビングに置き、集中できるように自ら取り組んでいました。(3年生保護者)



### ☆ 夏休み中も、熱中症に注意！水分補給と睡眠、十分な栄養補給

### ☆ 心配事があったら連絡を！

夏休みに心配なことが起こった時は、学校へ来るか、電話連絡しても良いですし、柏陽会クラスルームの健康観察の「困っていること」に記入してくれば、こちらから連絡します。