ほけんだより10月

小山第二小学校
保健室
令和８年度８号

さわやかな秋風が心地よい季節となりました。木々の葉も少しずつ色づき始め、秋の訪れを感じます。何をするにもいい季節ですね。毎日、元気に活動できるよう、早寝・早起き・朝ごはんに心がけ、健康管理に気を付けて過ごしましょう。

きょういくそうだんじゅんかん

＜ 教　育　相　談　旬　間 がはじまります＞

期 間　１０月１３日（火）～１０月３０日（金）

そうだん　　ひと　おやまにしょう　じどうぜんいん

相 談 する 人　小山二 小 の児童 全 員

◎　小山二小のひとりひとりが、楽しいと思える学校にするために、みんなが今思っていること、聞いてほしいこと、相談したいこと、何でも先生にお話ししてください。一緒に考えましょう。そして、よりよい学校生活になるようにしましょう。

◎　１０月１６日（金）には、スクーカウンセラーの植木先生が来校します。申し込み用紙は、配付してあります。子どもだけで相談、親子一緒に相談など、その人に合わせた相談ができます。申込書がない場合は、連絡帳でスクールカウンセラー申し込み、と書いてもかまいません。おうちの人と相談して、気軽に申し込んでください。気持ちが軽くなるかもしれません。

◎視力検査を実施します。

10月の目の愛護デーに合わせて、全員の視力検査をします。

学校の検診は、スクリーニング検査といっておおまかなふるい分けです。病院を受診すると学校での測定よりもよい視力になることもあります。学校は器具や照明などにより病院の結果とは異なることもあります。

◎健康カードを配付します。

学びのすがたと一緒に２学期の健康カード（身長と体重のうつりかわり）を配付します。おうちの人と一緒に見てください。

ほけんしつで できること・できないこと

保健室では、応急処置をしています。

すり傷は、よく洗って必要に応じて絆創膏を貼ります。

打撲や虫刺され、目のかゆみなどは、保冷剤で冷やします。

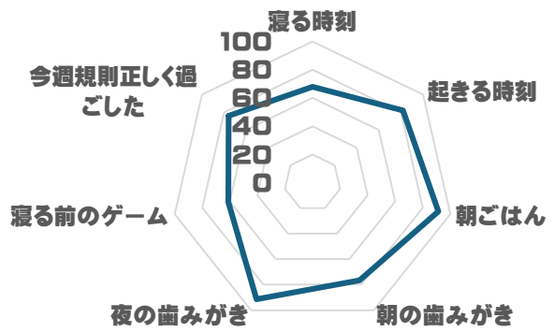
とげは、とげ抜きで抜けるものは抜きますが、取れない場合は、おうちでお願いします。

★生活リズムチェック結果が裏面にあります。チェック期間は終わりましたが、これからも生活リズムに気を付けて、規則正しい生活をしましょう。

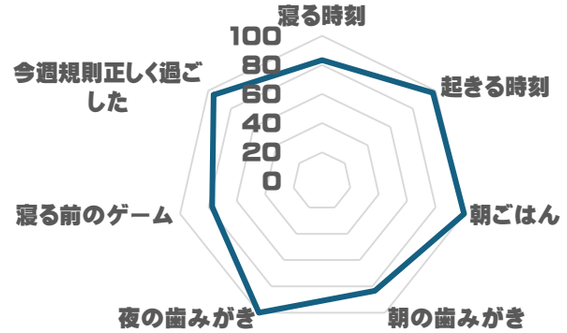
＜生活リズムチェック集計結果（達成率）＞　（9月8日～9月11日）

「早寝早起き朝ごはん、寝る前の1時間はゲームやインターネットを使わず過ごす」を目標に健康な生活を送りましょう。

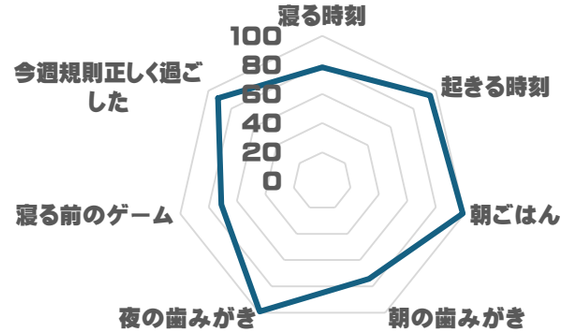
1年生　生活リズムチェック結果



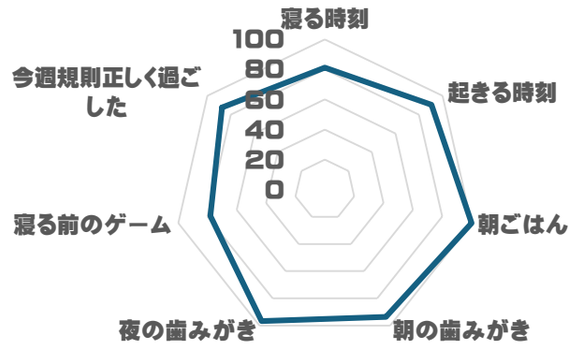
2年生　生活リズムチェック結果



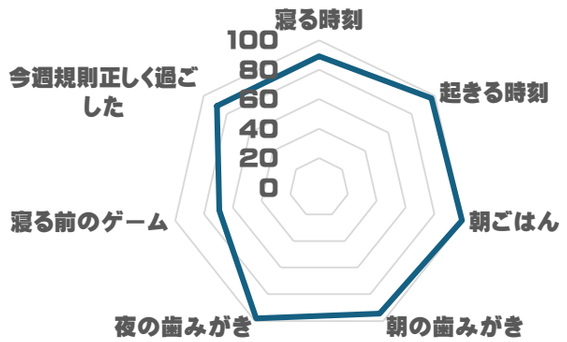
3年生　生活リズムチェック結果



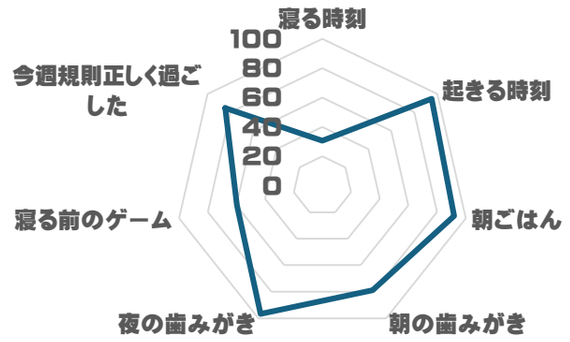
4年生　生活リズムチェック結果



5年生　生活リズムチェック結果



6年生　生活リズムチェック結果



○どの学年も「起床時刻」「朝ごはん」は、よくできていて、基本的な生活習慣はだいたい定着しているようです。
○一方で、「就寝時刻」や「朝の歯みがき」は、ほかの項目より達成率が低いようです。
○学年が上がるにつれて、生活習慣について自己管理に個人差が見られるようです。
○「寝る1時間前ゲームをしない」ことは、特に高学年が達成率が低いようです。

★健康な体をつくために、早寝早起き朝ごはん、夜のゲームは早めにやめて生活リズムを整えましょう。