

すこやか

～ほけんだより～

第 5 号

令和3年9月1日発行

北区立桐ヶ丘郷小学校

校長 久慈 良智

主任養護教諭

夏休みが終わりました。生活リズムはもどってきましたか？一度くずれてしまったリズムはなかなかもどりにくいですね。毎日少しずつ工夫して、生活のリズムを取り戻しましょう。

9月の保健行事

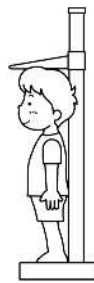
2日(木) 発育測定

3日(金) 発育測定

6日(月) 発育測定

13日(月) 脊柱側湾検診 5年生、他

22日(水) 脊柱側湾検診予備日 欠席児童



学校のケガが多いのは？

場所は

- 1 校庭
- 2 教室
- 3 体育館



部位は

- 1 ひざ
- 2 ひじ
- 3 顔・頭



運動種目は

- 1 サッカー
- 2 とび箱
- 3 ハードル



5年生はモアレ撮影による脊柱側湾検診を行います

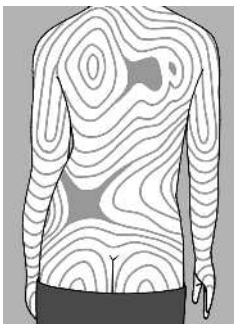
モアレ撮影とは、薄暗くした室内で背中に光を当てて写真を撮り、左右の高さの違いを比べる検査法です。

【日時】9月13日(月)

【服装】体育着着用

【注意事項】

- ・髪の長い人は結んで登校してください
 - ・当日欠席をした場合は赤羽会館にて保護者同伴での受診となります
- 9月22日(水) 午後2時00分 ~ 3時00分



保護者の皆様

- ① 『生活リズムおじゃま妖怪～退治日記～』・『生活ふり返りカード』を、下記の期間で実施します。夏休みが終わり、正しい生活のリズムを取り戻すための機会にしたいと考えています。ご家庭でもご協力のほど、よろしくお願い致します。

<1年生>

期間：『生活リズムおじゃま妖怪～退治日記～』→9月2日(木)～1ヶ月程度

提出日：取り組みが終わり次第提出【最終期日は10月8日(金)】

<2～6年生>

期間：『生活ふり返りカード』→9月2日(木)～8日(水)

提出日：9月13日(月)

- ② 発育測定が終わりましたら『発育のようす』を配布いたします。4月と9月の発育測定の結果が記載されているものです。回収等はありませんので、ご家庭で保管ください。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...

寝 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせて家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...

ゲ ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ...

睡 睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。