



10月 ほけんだより

令和7年10月1日(水)
札幌市立八軒小学校
家庭数配付



夏休み明け保健指導「生活リズムをととのえよう」

2学期がはじまり早1ヵ月以上が過ぎました。夏休み明けに実施した保健指導では、「生活リズムをととのえよう」という内容のもと、5つの項目(早寝・早起き・朝ごはん・運動・メディア)について自らの生活を振り返る時間をもってもらいました。その後1週間、取り組みを紹介してくれた児童の感想や気付いたことの一部をご紹介します。



メディアの時間を減らしたら、
いつもより早く眠れた

※メディア…学習以外でパソコン、テレビ、ゲーム、スマートフォンなどを見ている時間

土日は時間がたくさんあった
のでメディアを使う時間が
多くないやすかった



運動をすると気持ちよくて、
ぐっすり寝られるようになった

早く寝ると早く起きれた!



学校の休み時間を使うと、
楽しく運動しやすかった

朝ごはんを食べると元気に
過ごせた



メディアの時間を意識すると早く寝られるようになった、の声は意外と多かったです。それと同時に、週末に時間がたくさんあるとついメディアの時間が長くなってしまふ…という声も多数ありました。秋の夜長、ゲームやスマートフォン、テレビ以外にも、読書や音楽、ストレッチ等、好きな過ごし方を複数もつことで、自然とメディアの時間も減っているいろいろな楽しみ方ができると良いですね♪

また、「朝ごはん」の取り組みが少なかったのも印象的でした。自身の意識や行動のみでは調整が難しい部分もあるかと思うので、可能な限り、引き続きご家庭でのご配慮をお願いいたします。

2年生色覚検査について



9月4日(木)~2学年希望者の方を対象に色覚検査を実施しました。

例年検査の結果精密検査が必要な場合には個別にお知らせをさせて頂いております。

お知らせがなかったお子さんは、このおたよりをもって「検査結果一異常なし」のお知らせとさせて頂きます。ご承知おきください。次回検査のお知らせは中学1年時となります。2年生以外の希望者につきましても検査は受けられますので、ご希望の場合は、いつでもお申し出ください。

10月 健康診断



【二計測】

- 10/2(木)…1・2・3年生
- 10/3(金)…4・5・6年生、虹色

二計測結果は、当日プリントに記載して持ち帰ります。

- 以前健康診断結果のお知らせ(A4黄用紙)をもらってまだお手元にある場合は、用紙にて現状をお知らせ願います。

【9月感染症報告】

- 🎃 新型コロナウイルス感染症・・・数件
- 🎃 手足口病・・・極少数
- 🎃 マイコプラズマ肺炎・・・極少数