



運動会が終わりました。天気は心配されていましたが、大きな怪我も無く、子どもたちが競技をやりきることができて本当によかったです。大きな行事の後には、“燃え尽き症候群”のような症状で保健室に来室する児童も時々います。頑張った体をゆっくり休め、また新たな目標をもって学校生活を過ごせるといいですね。

暑い日が増えてきました。熱中症予防には「こまめな水分補給」と「十分な睡眠・朝ごはん」で体調を整えることが大切です。裏面に、「はやね・はやおき・朝ごはん」の取組について記載しています。是非御覧ください。



6月4日の耳鼻科健診で、春の健康診断は終了となります。病院を受診して下さった御家庭も多く、お知らせ用紙にある結果報告をたくさん御提出いただきました。ありがとうございます。受診結果を受けて、学校での配慮等が必要な場合は、お気軽に担任や養護教諭に御連絡ください。

お知らせ

◆水泳学習のための事前調査票について

6月8日(月)に、すぐーるにて『水泳学習事前健康調査票』をフォーム配信します。**6月12日(金)まで**に御回答ください。健康面などの理由で参加できなかつたり、参加できても配慮が必要であつたりする場合は、忘れずに詳細の御入力をお願いします。

また、水泳学習当日、参加しない場合はすぐーる「欠席・遅刻連絡」にて参加しない旨を御入力ください。昨年度は参加する場合も入力していただきましたが、今年度は参加しない場合のみ御入力ください。



◆歯の健康に関する資料を配付しました

日本歯科医師会は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発し、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ることを目的として6月4日～10日を『歯と口の健康週間』としました。

札幌市教育委員会より、1年生対象に「健口ノート～歯のおうじさま6ちゃん」、3年生対象に「は！ハ！歯！ではっぴー 歯のはなし」という歯の健康に関する資料が届いていますので配付します。御家庭で活用してください。



はやね・はやおき・朝ごはん



6月5日（金）に全校児童が体育館に集まり、養護教諭と栄養教諭から「はやね・はやおき・朝ごはん」についておはなしをします。そして、「はやね・はやおき・朝ごはん」に関する目標をそれぞれ決めて、日常で取り組む予定です。

学校で子どもたちが集中して学習に取り組む、友達と元気に遊ぶためには、毎日の規則正しい生活リズムが何よりも大切です。学校でも、引き続き声掛けを行ってまいります。生活習慣の定着には、御家庭でのサポートが欠かせません。是非、お子様と一緒に御家庭での過ごし方を見直すきっかけにいただければ幸いです。



朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる。)



脳にエネルギーが補給される。



午前中から、
勉強や運動などをがんばれる。



うんちが出やすくなり、
体の調子が整う。



朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早寝早起きを心がけましょう。また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。

できることから少しずつ

毎日お忙しい中でのサポートは大変かと思いますが、子どもたちの健やかな成長のため、無理のない範囲で「はやね・はやおき・朝ごはん」の取組への御理解と御協力をお願いいたします。

1. 「起きる時間」を固定する

まずは起きる時間を一定にすることで、夜も自然と眠くなり、リズムが整いやすくなります。

2. 朝、カーテンを開けて光を浴びさせる

なかなか起きられない日は、おうちの方がカーテンを開けて、部屋を明るくしてあげるだけでも効果的です。

3. まずは「ひとくち」の朝ごはんから

朝食の習慣がない場合は、バナナ1本、おにぎり1つ、お味噌汁だけ、牛乳1杯からでも構いません。まずは、「朝、胃に何かを入れる」ことから始めてみましょう。