



2025. 12. 5

幌東小学校

保健室 No.11

## 本日、スキー学習のための事前調査を配付しました！

3学期から始まるスキー学習を安全に行うため、事前の調査を実施します。別紙の事前調査票をお読みになって、調査票に御記入後、学校まで提出してください。提出の締め切りは12月12日(金)です。

※3学期になり、提出した事前調査から状態が変わった場合は担任までお知らせください。



お休みの期間を利用するなどして、スキー学習が始まる前に、スキー用具の点検をしていただくようお願いいたします。



### 3～6年生の保護者の皆様へ～藻岩山スキー学習におけるお願い～

- ①藻岩山へはバスで向かいます。乗り物酔いをする心配がある場合には、往復分の酔い止めの薬を準備してください。
- ②校外での学習になりますので、当日の朝、体調が悪いようであれば無理をせずに御家庭で休養するようにしてください。スキー場で具合が悪くなった場合、迎えに来ていただくこともありますので、連絡がつく状態にしてくださいようお願いいたします。



## みんなく(睡眠教育)を行います！

12月22日～25日の間に各学級で「みんなく」を行う予定です。

各学級でみんなくを行った際に「みんなくカード」を配付します。夏休み同様、冬休み中にも7日間睡眠を記録します。最後に、「おうちの方からのコメント」欄があります。励みになると思いますので、お子さんに向けて一言書いていただきたいと思います。



今年度も学校保健委員会が開かれました。

内容について裏面に記載がありますので、ぜひ御覧ください！

【じどうのみなさんは、おうちの人といっしょによみましょう！】

## 学校保健委員会より

11月7日(金)に、学校保健委員会が行われました。学校医・学校薬剤師4名、PTA会長、教職員5名が参加し、子どもの健康に関わる様々な話し合いをしました。その一部を御紹介いたします。

睡眠時間が短い子が多く、遅くに寝ている傾向があります。ゲームをしていて寝るのが遅い子が多いので、メラトニン(眠気を促すホルモン)が出にくくなってしまいます。

便秘異常のお子さんも多いです。朝起きるのが遅く、朝食後に排便の時間を取れていないことが多いです。排便の際にいきむことが当たり前と捉えている家庭もあり、排便習慣を親子ともに気にしていない場合もあります。



内科医 川眞田先生



歯科医 田中先生

生活リズムの乱れはむし歯にも関わっています。食事の時間帯が遅くなったり、寝る前に歯みがきをしないこともむしばにつながりますよ。

歯が大人の歯に生え変わる時は、歯ブラシが歯に届きにくくなるので、意識して磨きましょう。



眼科医 岡田先生

近視を予防するためには、外遊びを増やすこと、目と物の距離を離すこと、休憩をとることが大切です。保護者が見ていないところで、暗い中スマホやゲームを使用していることも多いので、気を付けましょう。



薬剤師 野村先生

薬剤師は、飲料水やプールなどの水質検査・設備検査をしています。また、理科の薬品検査もしています。どれも問題なしでした。

この話し合いから、幌東小のみなさんにできることは…

①スマホやゲームは時間を決めて、明るいところで使おう！

ねる1時間前はひかえましょうね。

②早寝早起きをして、歯みがきや排便も習慣に！

特に朝は早起きしてよゆうをもって準備できるといいですね。