ほけんだより☆7月

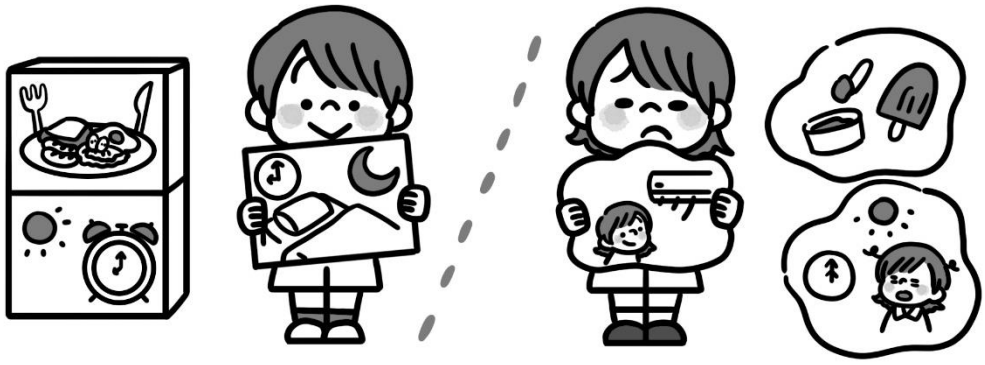
令和５年
７月２０日
河和小学校
ほけんしつ

おうちのひとといっしょによみましょう！

夏休みも毎日、元気に過ごそう！

明日から夏休みです。４２日間の長いお休みです。体や心をしっかり休ませつつ、楽しく元気に過ごしてほしいです。そのためにも、夏休み中も学校があるときと同じような生活リズムで過ごしてほしいと思います。

夏休み中の「つみ重ね」が２学期の健康状態にあらわれます！



～おうちの方へ～

健康診断の結果を返却しました

１学期ですべての健康診断が終了しました。健康診断の結果によっては、その都度「受診のおすすめ」を配付しております。また、すべての健康診断の結果は懇談会にて返却いたしました。２学期も同様に、身体測定の結果を懇談会にて返却予定です。よろしくお願いいたします。

けんこうしんだん、その後は…？

けっかをおうちの人とよく読む

くわしいけんさ・ちりょうをうける

自分のせいかつをふりかえる

★学校保健委員会を開催しました★

７月６日（木）の５・６時間目にオンライン形式で、５・６年生が「バランスよく食べるってどういうこと？」をテーマに勉強しました。講師として、美浜町栄養教諭の谷口郷子先生にお越しいただき、バランスのよい食事をとることの大切さについてお話をしていただきました。普段の自分の食事の内容をチェックしたり、食品を３つの働き（「エネルギーになる」・「体をつくる」・「体の調子を整える」）に分けたりして、最後にはバランスの良い朝ご飯を自分で考えることができました。次の日、保健室では「昨日の話を聞いて、夜ご飯のときに苦手なトマトを一口だけ食べてみたよ！」、「給食中、この食べ物は何色の働きをするのかな？って考えながら食べたよ！」などいろいろな話を聞きました。今回、勉強した内容を５・６年生はお家の人や他の学年の人にも伝えて、河和小のみんながこれからも、バランス良く食べることができるといいと

～参加した５・６年生の感想～

・いつも、朝ごはんは適当に済ませてしまうからちゃんと食べようと思

・家庭科の調理実習で料理について勉強したので、バランスに気をつけて献立を考えて作ってみようと思いました