

# ほけんだより

保健室／2021年4月30日発行



今月の保健目標  
健康的な  
生活習慣を身につけよう

## 健康診断日程

またまた続きます！

項目	日にち	学年	内 容
検尿	第2次 5月11日(火)	未提出者および再検査者	
心電図検査	5月6日(木)	1年生	・問診票(回収済み) ・体操服持参
歯科検診	5月7日(金)	3年生	
	5月14日(金)	1年生、E.F	・給食後に必ず歯みがき
	5月21日(金)	2年生	
眼科検診	5月17日(月)	全校生徒	
検診予備日	5月27日(木)	貧血検査及び心電図検査欠席者	場所: 美浜町保健センター 時間: 14:00~15:00

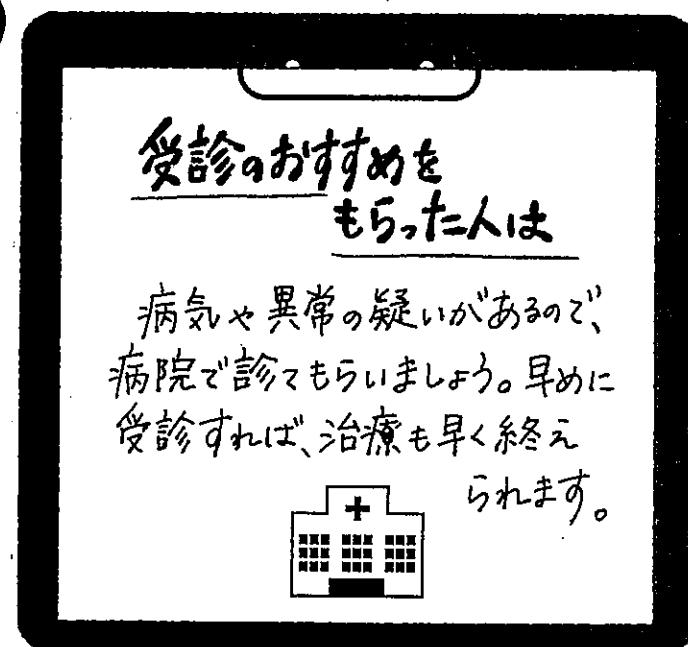
上手に活用しよう  
健康診断の結果

確認記入

「どれくらい成長したかな？」  
「目は悪くなっているかな？」  
おうちの人と一緒に「確認」を  
しましょう。

振り返り

自分の体の状態を知り、  
これから気をつけることや今まで  
通り続けていきたいことを考えて  
みましょう。



\*受診したら学校に報告してください。

ゴールデンウィーク明けは...

心身の疲れが“出やすい”時其月です

新しい環境の中で  
(クラス、友だち)  
緊張が続く

連休で  
その緊張の  
糸が切れれる  
ヨーヨー

連休後、  
心身の不調が  
現れる  
やる気がない等

<対処方法>

睡眠を十分にとる



上手に気分転換をする



元気すぎないようにする  
(誰かに相談したり  
スクールカウンセラーや  
とも相談できます)

## 【生活リズム点検があります】

1学期

担任	実習教諭

新学期が始まりました。1年間、元気にいきいきとした生活を送ることができるように、自分自身の生活を見直しましょう。

1 目標時間を設定しよう。

就寝時間(寝る時間)	起床時間(起きる時間)	メディア機器の使用時間 (テレビ・スマートフォン・ゲーム)
:	:	時間 分

1週間横断で複数の時間帯で活動するように計画してみよう

1週間以内を目安にしてみよう

2 できたところ、当てはまるところに○、できなかったところに×をつけましょう。

昨日		5月 10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
メディア機器の使用時間が守れた。	○	( 時間 分 )				
夜、歯みがきをした	○					
寝る前30分はテレビ機器を使わなかった。	○					
就寝時間が守れた。 *時間も記入しましょう。	○	( 時間 分 )				
起床時間が守れた。 *時間も記入しましょう。	○	( 時間 分 )				
朝食を食べた	○					
朝、歯みがきをした	○					
起きたときの気分は?	すっきり まあすっきり 少し眠い とても眠い	すっきり まあすっきり 少し眠い とても眠い	すっきり まあすっきり 少し眠い とても眠い	すっきり まあすっきり 少し眠い とても眠い	すっきり まあすっきり 少し眠い とても眠い	すっきり まあすっきり 少し眠い とても眠い
川野・ティッシュを持ってきた	○					
風、歯みがきをした	○					
自分の決めた目標ができた	○					

3 健康に過ごすために、これから気をつけたいことを書きましょう。

保護者
-----

1学期: 5/10(月) ~ 5/14(金)

2学期: 9/6(月) ~ 9/10(金)

3学期: 1/11(火) ~ 1/14(金)

## 一 おうちの方へ

・子どもが目標時間設定するものがあります。ご家庭でのサポートをお願いします。

・1週間の点検が終わったらカードを持ち帰りますので内容を確認していただき、サイン又は押印をお願いします。その際、これから的生活等について話し合う機会にしたいだけるとありがとうございます。