

すこやか

豊橋市立高根小学校
令和5年7月18日
ほけんだより No. 8



梅雨が明けてから、ここ最近^{さいきん}は暑い日が続いています。まだまだ体が暑さに慣れていなくて、体調^{たいちよう}を崩^{くず}してしまう子も多いです。規則正しい生活^{きそくただい}や、水分^{すいぶん}ほきゅうをして、夏休み^{なつやす}も健康^{けんこう}にすごせるようにしましょう。出校日^{しゅつこうび}や始業式^{しぎょうしき}に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



保護者の方へ

受診は済んでいますか?

(%)	視力	歯科
1年生	56.3	58.8
2年生	44.4	50.0
3年生	61.5	50.0
4年生	50.0	55.6
5年生	46.7	50.0
6年生	70.0	46.7

1学期に健康診断を行いました。お子さんと一緒に、もう一度結果の確認をお願いいたします。異常があったところは、夏休みを利用して、受診してください。また、治療がひと段落したら、受診報告書のご提出をお願いいたします。



ぐっすりすっきりウィークを行いました

6月26日(月)～30日(金)に、3～6年生を対象にぐっすりすっきりウィークを行いました。学校保健委員会で学んだことを意識して、毎日つづけて目標時刻までに寝られる子が増えてきています！

毎日続けてできた子



	毎日目標時刻までにねられた子	毎日決めたすごし方ができた子
3年生	20人	15人
4年生	15人	17人
5年生	20人	9人
6年生	13人	11人

目標時刻までになるために、こんなすごし方がありました！

- メディアはねる1時間前まで！
- 帰ったらすぐに宿題をやる！
- 8時までにお風呂に入る！
- ねる前にリラックスするストレッチをやる！
- 次の日の支度を早めにおわらせる！

～1学期の保健活動の様子～

給食後の

はみがきタイム

音楽に合わせてみがいたよ♪



1年生 歯のぞめだし

赤くなったよ！



第1回 学校保健委員会

