

～しっかりね🌀 きちんとたべ🌀 よくあそび🌀 すこやかにのび🌀 ～入谷小はルルブル運動を推進しています～

ほけんだより



令和5年8月28日
入谷小学校 保健室
第7号
*家族と一緒に
読みましょう。

きょう 2学期が始まりました。夏休み中は元気に過ごすことができましたか？長い休み明けは、疲れが出やすく体調を崩してしまいがちです。しばらくは暑さも続きます。早く夏休みモードから切り替えて、元気に過ごせるといいですね。

8月の保健目標 体の清潔に気を付けよう



生活リズムを学校モードに

- ♪早寝早起きを心掛けましょう（早寝から挑戦！）。
- ♪朝食をしっかりと食べて登校しましょう。
- ♪お風呂に入り、1日の疲れをとりましょう。



朝のスケジュールをつくらう！

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:

▶寝る時間【1・2年生：夜9時、3・4年生：夜9時30分、5・6年生：夜10時】

《身体計測を行います》



8月29日（火）業前 5・6年生
9月 4日（月）業前 3・4年生
9月 5日（火）業前 1・2年生

計測項目：身長・体重
服装：普段着 場所：体育館

どのくらい大きくなったかな？

※計測の結果は、健康の記録でお知らせします。

秋まで注意！熱中症

コップ1杯を
こまめに

すいぶんほきゆう
水分補給

のルール



みず
水やお茶など
糖分のない
ものを

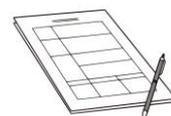


のどがかわく前に

～ 保健室からのお知らせ ～

- 「夏季休業中の健康状況調査(全学年)」・「宿泊学習に伴う保健調査(5年生のみ)」を配布しました!

お子さんの健康状態について記入し、保健室連絡封筒に入れて
8月31日(木)まで学級担任へ提出をお願いします。



- 1・2年生の保護者の皆さまへ ～ルルブル・エコチャレンジに挑戦!～

宮城県教育委員会から、1・2年生のお子さんを対象に基本的な生活習慣の定着促進を目的とした「ルルブル・エコチャレンジ」への案内が届いています。

本日、「ルルブル・エコチャレンジポスター」を配布しました。入谷小学校では、次の期間で実施しますので、御家族で楽しみながら4週間のルルブル・エコチャレンジに挑戦しましょう。

入谷小チャレンジ期間 : 8月29日(火)～9月25日(月) 4週間

取組内容: ①朝ごはんを食べる ②外で遊ぶ ③9時までに就寝する

※ チャレンジ終了後「保護者の皆さまから」の欄に、お子さんの様子や感想等を御記入のうえ、チャレンジシートを9月29日(金)まで学級担任へ提出してください。

- 感染症に注意しましょう!

【ヘルパンギーナ】

県内では警報レベルを超えており警報が継続中です。うがい、手洗いの徹底など感染予防に努めましょう。

【新型コロナウイルス感染症】

2学期も引き続き、石けんと流水での手洗いや換気、健康観察などの感染症対策に取り組んでいきます。御家庭におかれましては、も予防対策への御協力をお願いします。

