



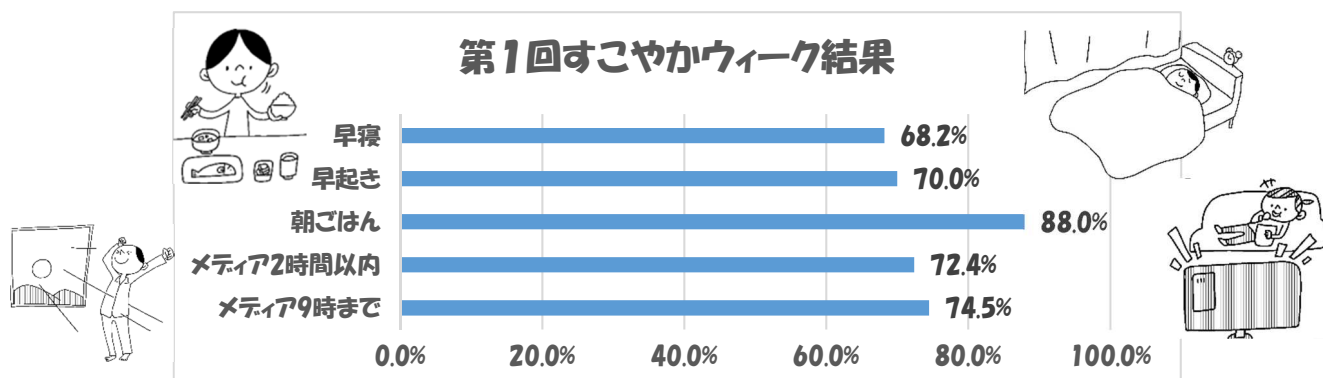
すこやかウィークへのご協力ありがとうございました！

お忙しい中、「第1回すこやかウィーク」の取組にご協力いただき、ありがとうございました。お家の方からのコメントから、自分で立てた目標を意識して、頑張っている様子がわかりました。あと2週間ほどで夏休みに入ります。長期休暇の間は生活習慣が乱れやすくなりますので、すこやかウィークでできた良い習慣を、ぜひ夏休み中や、これからの生活でも続けてほしいです。今後ご家庭でのご協力をよろしくお願いします。

すこやかウィークの様子 ~すこやかカードから~

早寝早起きやメディア時間については学年が上がるにつれて達成率が低下している傾向にありました。メディア使用時間がついつい長くなり、寝る時間が遅くなってしまっていたようです。今年度の眼科検診の際にも、眼科医の先生より、低年齢からの視力低下が増えていることのご指導がありました。メディア時間も大いに関係しているのではないかと思います。また、メディアを控えるための工夫をしているご家庭もたくさん見られました。タイマーで時間を計り、タイマーがなったらやめる。時間を守れなかったら次の日のゲーム時間は短くする等、ご家庭で具体的にルールを決めている様子が見られました。

朝ごはんについては、昨年度に引き続き、どの学年も8割以上の高い数値をキープしています。「赤・黄・緑」を意識して、苦手な食品も頑張ってお食べていた人が多かったです。朝の忙しい中、食品のバランスを考えて朝ごはんを作ってくださっているご家庭の様子が感想から伝わってきました。

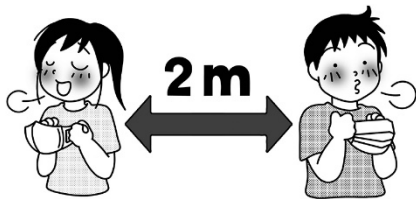


※グラフは5日中4日以上〇だった人の割合です。

コロナに負けない！暑さに負けない！

今年の夏も、「マスクをして」「クーラーをかけて」「窓を開ける」という新しい生活様式を意識した過ごし方になるかと思います。気温、湿度、暑さ指数（WBGT）が高い日には、熱中症が発生するおそれがあります。コロナ禍でマスクの欠かせない中では、特に以下の点に注意し、熱中症の予防に努めていきましょう。

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！



涼しい場所で休みましょう

検診結果の配付について😊

6月で全ての健康診断が終了しました。専門医の診察や治療が必要なお子さんには「受診のお勧め」をお渡ししました。早めの受診をお願いします。用紙に受診結果を医師から記入してもらい学校へ提出してください。無くされた場合には再発行しますので学級担任にご連絡ください。

また、定期的に通院し、治療中のお子さんにも用紙をお渡ししています。その場合は改めて受診する必要はありません。お手数ですが、用紙を返却するか、その旨を学級担任にお伝えくださいますようお願いいたします。

健康の記録を配付しました😊

6月までに実施した健康診断の結果を記入した「健康の記録」を配付しました。発育状況や検査の結果をお子さんと一緒にご確認ください。健康の記録にかかっているものは、健康診断で診断された結果です。受診後の結果は書き加えていません。また、健康診断欠席者で、その後未受診のお子さんはその箇所が空欄になっていますのでご了承ください。

「健康の記録」の返却について

- ・保護者印の1学期の欄に押印してください。
- ・7月15日（木）までに担任へ返却してください。