



小高区4小学校

No.6

H28.8.25

2学期がスタートしました。

8月の保健目標

規則正しい

生活をしよう

規則正しい生活をもう一度見直しましょう！

2学期が始まりました。夏休みは体調を崩さず、元気に過ごせたでしょうか。夏休み前の保健だよりで、夏休み中も、学校があるときと同じように規則正しい生活を心がけていきましょうと伝えましたが、2学期の始まりに、規則正しい生活をもう一度見直しましょう。

▼チェックしてみましょう！



2学期の身体測定を行います

半袖・ハーフパンツで測定しますので、準備をお願いします。髪を頭の上で結う結び方は避けてください。なお、結果は健康の記録でお知らせ致します。

身体測定の日程

8月26日(金)	1校時	5年	2校時	1年
	3校時	2年	4校時	3年
8月29日(月)	1校時	4年	2校時	6年

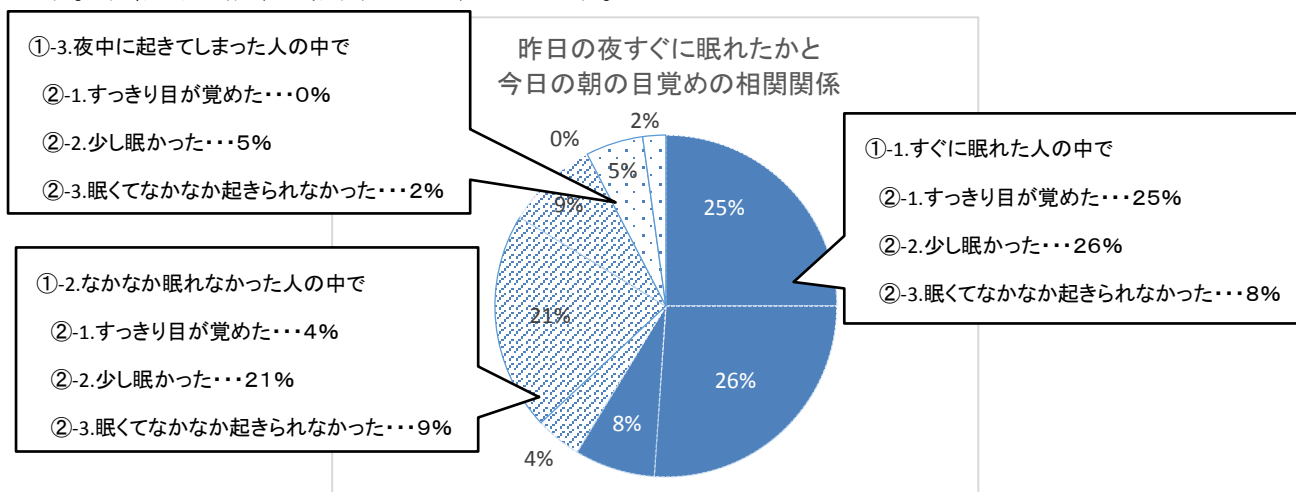


提出物のおねがい

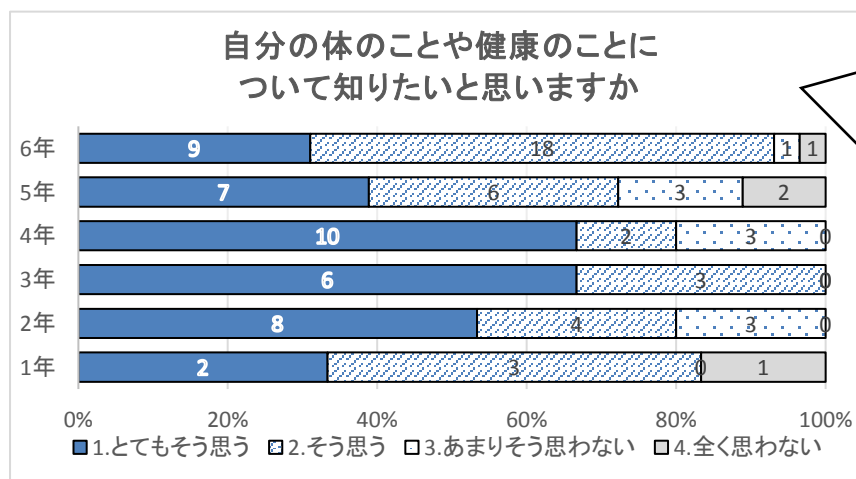
- 1 夏休み中の健康調査（全学年）本日配付しました。8月31日(水)までに提出してください。
- 2 歯の治療報告書（該当者）
9月5日により歯の表彰を行います。夏休み中に治療を終えた人もよい歯の表彰の対象になります。夏休み中に歯の治療を終えた人は提出してください。
- 3 小児生活習慣病予防検診調査票（4年生全員、5年生該当者）8月31日（水）まで提出
生活習慣病の危険因子は10歳頃から作られ、進行する例が多いと言われています。小児期において生活習慣病の危険因子を早期発見し、食生活の改善や生活習慣の適切な指導と管理を行うことは、児童生徒の健全な育成に必要です。受診にあたりご協力くださいますようお願い致します。

【速報】健康意識調査の結果をお知らせします

7月に実施した健康意識調査のご理解ご協力ありがとうございました。結果をお知らせ致します。特徴的な結果を抽出してお伝えします。



昨日の夜すぐに眠れたかと今日の朝の目覚めの相関関係をみると、なかなか眠れなかった人、夜中に起きてしまった人は朝の目覚めがよいことがわかりました。夜遅くまでテレビを観ていたり、スマートフォンやタブレット等を使用していたりすると、その影響で脳が興奮状態になり、なかなか寝付けなくなります。そのため、朝すっきり目覚めることができず、朝ごはんをしっかりと食べてくることができないといった悪循環につながります。



自分の体や健康のことについて知りたいと思うかという問いに対して、「とてもそう思う」「そう思う」と答えた児童は全体の84.8%でした。自分自身の体の状態を一番知ることができるのは自分です。健康は全ての基本になります。自分自身で健康管理をできるようになることはとても大切なことです。