

ほけんだより『風風



☆お家の人といっしょによみましょう。

2023年5月1日 磯部小学校

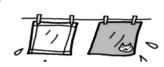


さわやかに過ごしやすい自、少し脈葉いら、覧を思わせる暑い自など、気候 の変化が激しく、体調管理の難しい季節です。

ゆったりとお風名につかったり、睡眠を十分にとったりして、心と体を リラックスさせてくださいね。

5月のほけんもくひょう

身のまわりを せいけつに しよう!









ハンカチは毎日洗濯を

ティッシュを持ってくる

学校では、毎週火曜日の朝、「清潔調べ」として、ハンカチ、ティッシュ、つめのチェック をしています。ご家庭でも雑蕊をお願いいたします。ハンカチは、制服の時も体操服の時 も、常にポケットに入れておき、すぐに取り出せるようにしておきましょう。

「慣れてきたころ」かあぶない?!

この時期は新しい環境に慣れ、新学期で張りつめていた気持ちがゆるんできます。

⚠ からだに注意!!

生活リズムが乱れていませんか

- 毎日朝ごはんを食べていますか
- 夜覚かししていませんか
- スマホやゲームを長時間していませんか

疲れがたまっていませんか

- 夜ぐっすり眠れていますか
- 〇 気分の落ち込みや 集 中 力 の低下はありませんか

↑ けがに注意!!

とうげこう とき 登下校の時

- 話に夢中になって、道路に広がっ て影いていませんか
- O 交通ルールを守っていますか

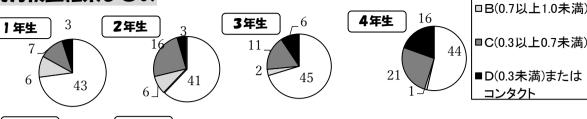
だめで

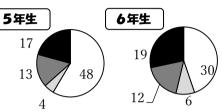
- 廊下や階段を走っていませんか
- o 危険な遊びをしていませんか

⚠ ことばに注意!!

- きちんとあいさつしていますか
- 自分がわるいと思ったら、素直に謝っていますか
- 〇 相手の気持ちを考えないできつい言い方をしたり、からかったりしていませんか
- 感情にまかせて、乱暴なことばを使っていませんか

いりょくけんさけっか 視力検査結果まとめ





えづらさを感じている子は、めがねをつくってもら うなどして、勉強しやすい環境をつくりましょう。



ロA(1.0以上)

科学省では「ゲームやスマートフォンの長時間利用などが影響しているのではないか」と分析 しています。

磯部小学校でも、家での時間のほとんどをゲームやネットに費やしている児童がいます。「丸岡 ** カスマートルール」を雑談し、家での過ごし芳について家族で話し合ってみましょう。

丸岡南スマートルール(鳴鹿小・磯部小・明章小・丸岡南中)

- ① インターネット上に、人のいやがることや悪口を書き込まない。
- ② インターネット上に、茗前・住所・顔写真などの個人情報はのせない。
- ③ ネット対応機器の利用 (SNS、メール、ゲームを含む) は、1日に1時間までとする。
- ④ ネット対応機器の利用 (SNS、メール、ゲームを含む) は、夜9時以降は行わない。 (夜9時以降は、機器を家族で決めた場所に置く。)
- ⑤ インターネット上で、いやなことを書かれたら、家族や学校に補談する。
- ⑥ 保護者は、ルールを与っていなかったら、機器を預かる。

ANTECK TORINGER

保健室では、体調がわるくなっても内服薬を出すことはできません。 腹痛や頭痛などの症状が出やすく心配な場合は、おうちから持ってきて、 ランドセルに入れておきましょう。保健室での預かりを希望される場合は、ご相談ください。 タヒセテネールダッ 乾燥予防のためにハンドクリームやリップクリームを持参する場合には、無香料のものでお願い します。