

ほけんだより

令和4年11月8日
木浦小学校 保健室

親子でお読みください😊

ぜんこう えんそく もうすぐ全校バス遠足です！

11月10日(木)は子供たちが楽しみにしている遠足があります。当日は、体調を崩してしまうと、お家でお留守番になります。みんなで楽しく活動できるように、十分な睡眠とバランスの良い食事とで体調をしっかりと整えておきましょう。



えんそくまえ すかた 遠足前の過ごし方

- ・遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりせず、睡眠を十分にとっておきましょう。
- ・お風呂に入って体を清潔にし、疲れをとっておきましょう。
- ・活動している時にけがをしないように、手足の爪が長い人は切っておきましょう。
- ・「頭が痛い」「お腹が痛い」「歯が痛い」など、体の調子が悪いときは早めに医師の診察を受けましょう。

しゅっぱつとうじつ 出発当日にこころがけること

- ・朝ごはんは抜かず、必ず食べましょう。お腹がすくとバスに酔いやすくなります。
- ・脱ぎ着しやすい上着を持っていきましょう。
- ・酔い止め薬や自分がいつも服用している薬を持っていきましょう。
- ・出発する前に熱があったり、体の調子が悪かったりするときは、無理に参加するのはやめましょう。
- ・具合が悪くなったら、すぐに近くの先生に伝えましょう。



ほごしゃ みなさま 保護者の皆様へ

体調不良や負傷などで、ご家庭に緊急に連絡をとらなければならない時があります。緊急連絡先に変更がある場合は事前に連絡帳を通して学校にご連絡ください。また、万が一の時に備えて、自宅で保険証の用意をお願いします。急な発熱等の場合は、現地まで迎えに来ていただきます。ご承知おきください。

行き先周辺の総合病院

- ・JA新潟厚生連小千谷総合病院：(0258-81-1600)
- ・長岡中央総合病院：新潟県長岡市川崎町 2041 番地 (0258-35-3700)
- ・長岡赤十字病院：新潟県長岡市千秋 2 丁目 297 番地 1 (0258-28-3600)



だい かい しゅうかん 第2回かがやき週間がはじまります

11月10日(木)から11月16日(水)まで、能生中学校区共通の取組である第2回かがやき週間になります。1回目の時よりも良い結果を目指して、みんなで頑張りましょう！

① 早寝

1～3年生・・・21時(夜9時)

4～6年生・・・21時半(夜9時半)までに布団に入るようにしましょう。

② 食事

毎日、朝ごはんを食べましょう。(3品以上が理想です)

よく噛んで、好き嫌いをなく食べましょう。

③ メディア

メディアの使用時間は、合計2時間までにしましょう。

また、ゲームの使用時間は30分以内に収めることが理想です。

読書や運動などの時間を作りましょう。

「我が家のルール」を親子で守りましょう。

我が家のルールは、定期的に学校に持参していただき、確認を行います。

家庭の見えるところに掲示をして保管してください。



期間中は、能生中学校区共通の「かがやきカード」と、毎日御記入いただいている「健康観察カード」を使って、生活習慣の記録を行ってください。また、木浦小学校では、さらにメディアを制限する力を強化するため、「メディアコントロールチャレンジカード」を「健康観察カード」の裏に添付します。カードは後日配付します。記録するカードがたくさんありますが、御協力をお願いします。

メディアコントロールチャレンジカード

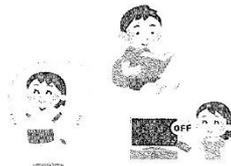
11/10(木)～11/16(水)はかがやき週間です。木浦小学校では、さらにメディアを制限する力を強化するために、メディアコントロールチャレンジカードに取り組みます。自分のメディアとのつきあい方を振り返りましょう！積極的に「わくわくファミリータイム」(家族の日)を設け、家族とのかかわりを深め、家族でアウトメディアに挑戦してみましよう。

<カードの取り組み方>

① 4つの項目について挑戦します。できた項目は○をつけましょう。

(次の日の朝にチェックしましょう。)

② 7日間のうち、家族の日をつくり、おうちのひとと一緒に体を動かしたり、読書をしたり、会話を楽しんだりしましょう。



| 11月 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | ○の合計 |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 食事や勉強のときはテレビを消した | | | | | | | | |
| 寝る30分前までにメディアから離れた | | | | | | | | |
| 読書やカードゲーム、体を動かす遊びをした | | | | | | | | |
| 「我が家のルール」を親子で守れた | | | | | | | | |

毎日、かがやきカードと一緒に担任の先生に提出しましょう◎

- メディアに関する4つの項目に挑戦します。できた日は「○」、できなかった日は「×」を記入してください。
- かがやき週間も積極的に「わくわくファミリータイム」(家族の日)を設け、家族でアウトメディアに挑戦してみましよう。