

令和5年5月1日  
大江小 保健室

## 〇〇〇「健康観察ぷらす」がはじまります〇〇〇

毎日、早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べることで、からだがじょうぶになり、健康に過ごせます。

ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を心がけ、毎日、健康に過ごしましょう。

5月9日(火)～15日(月)まで、「健康観察ぷらす」の取組を行います。自分でめあてを決めて、生活リズムを整えましょう。取組終了後、「健康観察ぷらす」を5月18日(木)までに、担任の先生に提出をしましょう。

### 保護者の方へ

#### 〇健康観察ぷらすについて



来週、「健康観察ぷらす」の取組が始まります。「健康観察ぷらす」は、基本的には児童が記入しますが、低学年は、必要に応じて保護者の方で記入をお願いします。

保護者の方にはお子さんの生活習慣の見届けをしていただき、毎日のチェックと「保護者の方から」の欄に、コメントの記入をお願いします。ぜひ、ご家庭で一緒に話し合い、取り組んでください。よろしくお願いします。

#### 〇水筒持参について

これから夏に向けて気温が高く、暑い日が続くことを予想し、熱中症の心配をしています。学校では、こまめに水分補給を摂り、予防を徹底していきます。

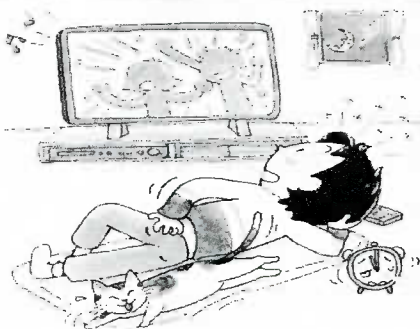
保護者の方には、お子さんに、水筒を忘れずに持たせて頂きたいと思います。なお、下校までお茶がなくならないように、お茶を多めに持たせていただけるとありがたいです。よろしくお願いします。

## その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。



### あとちょっとだけ...

**睡** 眠不足は、元気がなくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。