



すこやか



長門市立向津具小学校

第4号

令和6年7月9日

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。この時期に注意してほしいのが熱中症です。水筒を持参して、こまめに水分補給をして予防しましょう。

6月27日（木）に開催されました学校保健安全委員会では、お忙しい中、ご参加いただき、ありがとうございました。

感想をいただきましたので紹介します。



【お家の方の感想】

子どもの姿勢はもちろん、私自身も姿勢が悪く、今回の講義は楽しみにしていました。体幹トレーニングやストレッチはとても難しく、運動不足を感じました。今回学んだ運動を家庭でも実践していきたいと思います。姿勢の良さは健康につながるので、今後も元気に過ごせるように頑張ります。

【児童の感想】

昨日背骨のことをならって「あ、背骨にも病気ってあるんだ」と思いました。たいそうがむずかしかったです。そして「なんでおばあちゃんは腰が曲がっているのだろう」と思って話を聞いていると、「骨がスカスカだから」と聞いて「そうなんだ」と思いました。次からが姿勢を正しくしたいです。

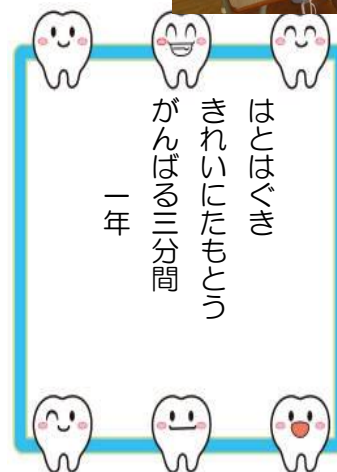
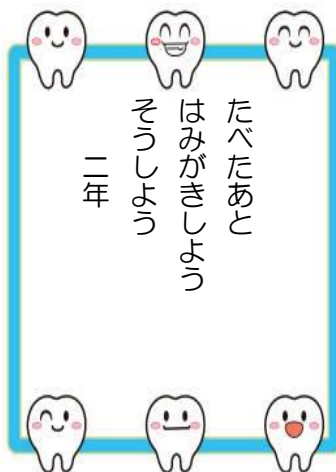
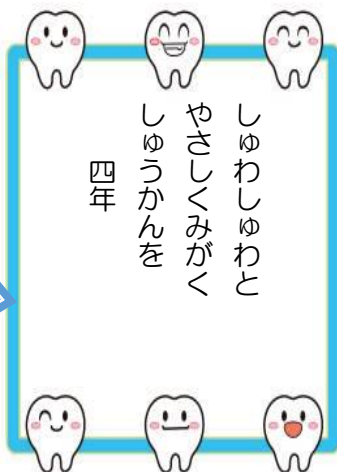


歯と口の健康月間が終わりました

応募作品の中からすてきな作品を紹介します。



歯の標語
応募作品



がんばった！生活チェック・メディアコントロールチャレンジ



お忙しい中ご協力ありがとうございました。チェック表の結果から、ご家庭で頑張って取り組んでおられる様子を感じることができました。今後もよりよい生活習慣を身につけ、元気に学校生活が送れるようよろしくお願いします。

生活チェックの合計点数が120点以上の人は2人



コース	挑戦人数	パーフェクト人数
金	6	3
銀	7	5
銅	0	0

一度生活しゅうかんを見直してみると学習はこんなにいっぱいやっているよと思ったけど、意外と本読みばかりで普通に学習していないので、見直したいと思いました。



ゲームはお約束で親が保持していたため、していませんが、ユーチューブはどうしても見たいようで、時間を決めて見ていました。その他の時間は読書や外でキャッチボール、野菜への水やりメダカの世話をしていました。

メディアの時間をへらしてお手伝いの時間や読書の時間が増えたので良かったです。



さあ、夏休み！大切なポイントは・・・

いよいよ夏休みがやってきます。

できるだけ、学校があるときと同じリズムで規則正しい生活を送ることをめざしましょう。

夏休み生活チェックを活用して充実した生活を送ってください。

乱れがちな夏休みの生活リズムを整えるポイントは次の3つです。

- (1) 早寝・早起き
- (2) 朝ご飯をきちんと食べる
- (3) 宿題・ゲームの時間を決める

特に、ゲームは、睡眠をさまたげるので、寝る前は避けましょう。

また、「食事の手伝い」「玄関をはく」など何でもよいので、毎日できる簡単なお手伝いを決めることもおすすめします。

家族の一員として役に立っていることを実感でき、家族のコミュニケーションアップにもつながります。

夏休みは、普段できない、貴重な体験ができるチャンスです。チャレンジあるのみです。

2学期に一段と成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。

