

ほけんだより

令和8年 7月号

下作延小学校 保健室



すべての健康診断が終了しました

先日の耳鼻科検診の終了に伴い、前期に実施を予定していた健康診断がすべて終了しました。提出物や服装など、たくさんの場面でご協力いただき、ありがとうございました。

各検診で異常がみられた場合は、個別に結果のお知らせを配付しています。

歯科検診の結果のお知らせは、全員に配付しています。治療が必要な疾病については、なるべく早く受診されることをおすすめします。

また、すでに治療中の方や医師の指示のもとで経過観察中の方は、お知らせの用紙のために受診する必要はありませんが、その旨を受診報告書の余白に記入し、学校までご提出ください。

す い み ん について学習しました



6月9日（火）に 瀬川記念小児神経学クリニック 理事長 星野恭子先生を講師としてお招きし、「心と体にたいせつなすいみん」をテーマに拡大学校保健委員会を開催しました。



はじめに、先生方が動物になりきって演じた紙芝居「森の朝」を鑑賞しました。夜のテーマパークで遊びすぎて元気がなくなってしまった動物たちの姿を見て、「早寝早起き」、「お日さまの光を浴びること」、「朝ごはんをしっかり食べること」の大切さについて学びました。

講演の中では、長時間テレビを見続けたことで、昼夜逆転してしまった2歳の男の子の映像を視聴しました。テレビを見る時間を減らし、早寝早起きの生活リズムを取り戻していく様子から、規則正しい生活と睡眠の大切さを学びました。



睡眠不足が心や体だけでなく、学習面にも影響を及ぼすことを知り、自らの生活習慣を真剣に見つめなおす姿が見られました。ご家庭でもぜひ、お子様の睡眠時間や就寝時間について話し合ってみてください。

児童の感想・振り返り

自分の睡眠時間を見直していきたい

テレビやゲームのし過ぎが睡眠にも影響していると知って驚いた

睡眠は心と体の成長に大切なんだとわかった

睡眠を意識して生活していきたい

早寝早起きをして命のリズムを大切にしていきたい

毎日楽しく過ごすために生活リズムを整えたい