

ほけんだより

すこやか

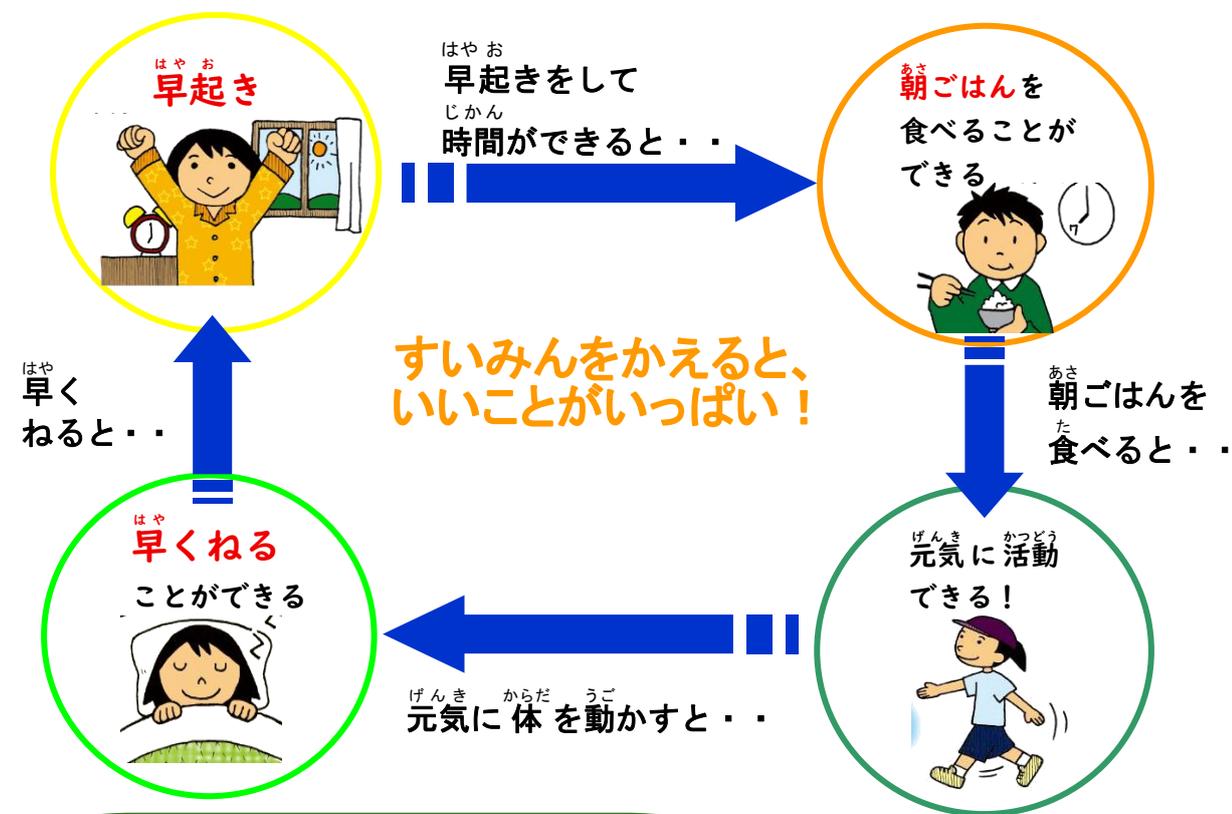


ほけんだより 9月号
 犬山市立犬山北小学校
 R7.9.3

夏休みが明けて、元気なみなさんの顔を見ることができ、うれしく思いました。9月もまだまだ暑い日が続きます。生活リズムをととのえて、元気いっぱいすごせるようにしましょう。

生活をととのえるカギは・・・ **すいみん!**

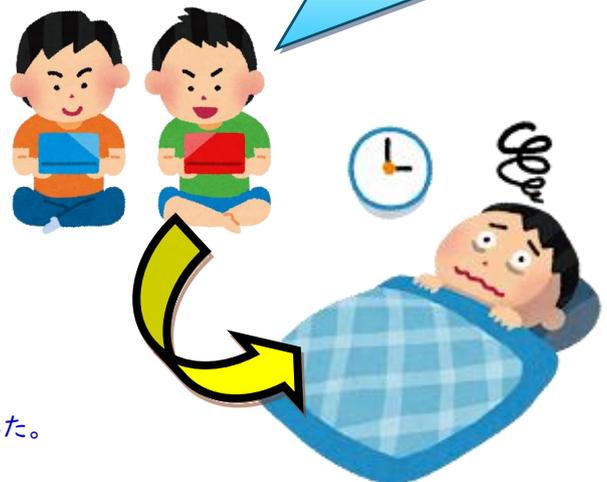
夏休みに生活がみだれていた人もいるのではなでしょうか。そんな人は、まず、すいみんを見直してみましょう。すいみんをととのえると、よい生活にもどりやすくなります。



「ねむくないからねられない」という人は、**早起き**から始めましょう。
 はじめはつらいですが、自然と早くねることができるようになります。



ねる前のゲームやスマホはやめましょう。ねむりにくくなります。



- 昨年年度の2～5年生におこなったアンケートでは、
- ◆約10%の人が、11時よりおそくねていることがわかりました。
 中には、12時をすぎてからねている人もいました。
 - ◆ねようとしてもねむれないことがあるとこたえた人がたくさんいました。

～おねがい～



ねっちゅうしょうよぼう すい わす
熱中症予防のために、水とうを忘れずにもってきてください。

ひ
日がさをさして登下校するのもよいですね。

とうげこう あつ
登下校の暑さをやわらげるために、冷やしアイテムを持ってくるのもよいです。



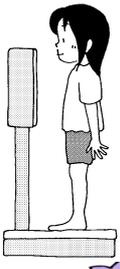
～おしらせ～

はっぴくそくてい おごほ
発育測定を行います

もちもの : たいそうふく
体着

9/12(金) 仲よし	9/22(月) 6年生
9/17(水) 1年生	9/25(木) 4年生
9/18(木) 2年生	9/26(金) 3年生
9/19(金) 5年生	

よていび
予定日



～保護者の皆様へ～

●学校保健委員会を開催しました●

「犬北っ子のすこやかな健康を願って～令和7年度の保健活動について～」

8月20日に、PTA委員と教職員、学校医が集まり、子どもたちの健康について話し合いました。一部では、総合犬山中央病院より感染対策課の看護師さんをお迎えし、コロナやインフルエンザ、感染性胃腸炎など、学校で流行する感染症に対する予防や対策を学びました。正しい咳エチケットの方法や手指消毒の方法などに加えて、感染を広げない嘔吐処理の具体的な方法やゴミ袋を使ったエプロンの作り方なども教えていただきました。

二部では、健康診断の結果や保健室の利用状況などをもとに、児童の心身の健康について意見交換をしました。子どもたちを取り巻く健康課題は多数あります。発達段階に応じた学びを機会を捉えて進めるとともに、ご家庭にもお伝えしていきたいと思っております。



●スクールカウンセラーについて●

下記の日程でスクールカウンセラーが来校します。

スクールカウンセラーの今後の来校日 (9～12月) 令和7年9月1日現在

9/9(火)	10/23(木)	11/11(火)	12/16(火)
(若干の空きあり)	(空きなし)	(空きあります)	(空きあります)

時間 : 10時～15時

場所 : 相談ルーム(北舎3階東)

☆ 保護者さんのみ、お子さんのみ、保護者さんとお子さん一緒になど、状況に合わせてご利用いただけます。

※ 来校日時が変更になる場合があります。その際は、保健だより等でお知らせします。

※ ご希望の際は、事前に担任または養護教諭までご連絡ください。(予約制です。)

