

令和7年7月18日 大田市立志学小学校 保健室

1学期が終わろうとしています。この3か月半、どんな経験ができたでしょうか。それぞれの学年の活動を見ていて、毎日楽しそうに学習している姿が印象的でした。でも、新しい学年になり、役割が変わって大変だったこともあったと思います。約1か月の夏休みでしっかりリフレッシュして、行事もりだくさんの2学期に備えましょう！2学期の始業式に、みんなの夏休みの思い出を聞けるのを楽しみにしています♪



夏休みの生活リズムに要注意！

夏休みは自由な時間がたくさんあり、ついおそくねておそく起きたり、メディアを使う時間が長くなったりしてしまいやすいですが、**ねる時間帯**は、ふだんの生活と比べて**2時間以上**ずれないようにしましょう。これは、体の中のリズムがくずれてしまい、体調不良などにつながってしまうためです。

また、小学生の**メディア利用**は、1~2時間以内が望ましいとされています。メディアは便利なものですが、心の不調や頭が働きにくくなるなど、体への悪影響が出てきます。

お家の人とねる時刻・起きる時刻・メディア利用の時間を話し合い、ルールを決めて生活しましょう！



いざというときの備え

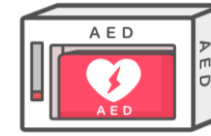
先日、PTAの活動で6年生が救命救急法を学びました。

もし身近なところでたおれてしまった人がいたときは、AEDを持ってきたり心臓マッサージの手伝いをしたりするなど、自分にできることをしてほしいと思います。

志学小は、**体育館げん関の外**に

AEDがあります。

覚えておきましょう！



健康診断後の受診をしましょう！

健康診断のあと、「病院でくわしくみてもらいましょう」という通知をもらった人がいます。学校の健康診断はあくまでもスクリーニング（かんたんな検査）であり、「ちょっとおかしいぞ」と学校医の先生が思われた人は、病院でくわしくみてもらう必要があります。

ふだんより時間がある夏休みの機会に病院へ行き、様子をみてもらいましょう。そして、みてもらった結果を書いた紙を学校へ提出してください。

保護者のみなさまへ

1学期間、大変お世話になりました。みなさまのご協力のおかげで、大きな感染症流行等がなく、様々な行事を予定どおりに行うことができました。ありがとうございました。

本日、夏休み中の健康調査を配付しています。2学期の健康管理に役立てたいと思いますので、夏休み中のお子さんのけがや心身の不調などがありましたらご記入いただきますようお願いいたします。特に変化がなかった場合も、その旨を記入し、2学期始業式の日にご提出ください。