



れいわ ねん がつ にち おおだしりつしがくしょうがっこう ほけんしつ
令和8年6月22日 大田市立志学小学校 保健室

第1回すこやかウィークが始まります

あす 6/23 (火) から 6/29 (月) の1週間、第1回すこやかウィークを行います。

今回は、「メディア使用時間を守ろう」がテーマです。昨年度のすこやかウィークの様子から、メディア使用時間がついつい長くなってしまう人が多いことが分かりました。

そこで、元気もりもり委員会メンバーが、メディア以外の楽しい時間の過ごし方を考えてくれました。参考にしながら、楽しくじゅう実した、規則正しい生活をしましょう。目指せ、メディア使用1日2時間以内！



カードゲーム
ふだじたい つく
札自体も作って
家族で楽しむ

ボードゲーム
あたま
頭を使って
楽しく



散歩
しぜん なか
自然の中で
うんどう
運動&リラックス

読書
あたら ほん
新しい本に
であ
出会える



なわとび
運動で
からだ
体づくり

内科検診・尿検査・心電図検査について

せんじつ 先日行った内科検診・尿検査・心電図検査は、全員異常がなかったため、結果通知書の配付はありません。

「梅雨だる」になっていませんか？

梅雨の時期は、気温や気圧の変化で頭痛やめまい、体のだるさが起きやすいと言われ、これらの症状は「梅雨だる」とよばれます。晴れていない日も、朝起きたらカーテンを開けて外の明るさを感ずるようになると、体がすっきりしておすすめです♪



プール学習前の準備はOK？



みなさんが楽しみにしていたプール開きがありましたね。ひさしぶりにプールに入ったという人も多かったと思います。安全に楽しく学習するために、準備をしっかりして登校しましょう。

朝ごはん 水の中では、思った以上に体力を使います。

朝ごはんを、エネルギーをチャージしましょう！



すいみん すいみん不足は集中力を下げてしまいます。

すこやかウィークにあわせて、早ねを心がけましょう。



つめ 友だちや自分を引っかいてしまうことがあります。

思わぬけがをしないよう、短く切りましょう。



保護者のみなさま

すこやかウィークが始まります。ご多用中とは思いますが、目標時刻の設定やコメントの記入等、お世話になります。6/30 (火) が最終提出日となります。よろしくお願いします。

また、PTA 育成部のみなさんが「めざせ！志学の子・生活習慣」を「守ろう！私たちの生活リズム」としてリニューアルしていただきました。通称「まもりズム」です。各ご家庭に1部ずつ配付しますのでご活用ください。