

ほけんだより 7月号



～児童保健委員会活動をおこないました～

令和5年7月3日
亀山小学校 保健室

姿勢の発表



～6/12(月) 業間～
雨天もあり、各教室で姿勢に関する発表を視聴しました。

6月初旬には、朝の時間に姿勢のポイントを1週間放送しました。両足の裏を床にペタ、体がたおれないように背筋を伸ばすとよいことなどを伝えました。

インターネットが必要な社会になり、姿勢だけでなく、視力や体力の低下等、健康に関する課題がたくさんあります。夏休みにはメディア管理カードを配布します。

ご家庭でのご協力が不可欠です。どうぞよろしくお願いします。

令和5年度 視力検査結果 視力C・視力Dの児童数／男女混合
(人)

人数 学年	視力C (0.6～0.3以下)	視力D (0.3未満)	視力 C+D	眼鏡使用者
1	0	0	0	0
2	1	1	2	2
3	2	0	2	1
4	8	3	11	3
5	2	7	9	8
6	7	5	12	9

4年生あたりから視力の低下、眼鏡使用の児童の数が増加傾向にあります。

メディア管理カード 取り組みをお願いします

学校でもタブレットを使用し、家でもゲームやスマホ等の電子機器を使用しています。今はメディアと上手に付き合うことができるようにすることが大切です。また今回は、睡眠を意識づけできるよう指導しました。メディア管理をして、朝すっきりと起床し、朝ご飯を食べ、充実した夏休み過ごし、体も心も成長できる実りのある時間になるよう願っています。

夏休み中、メディア漬けにならないよう、ご家庭でルールづくり、話し合いをお願いします。



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

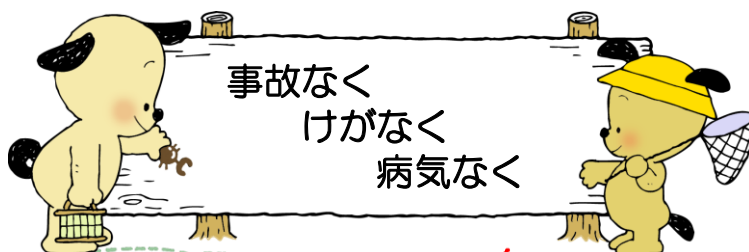
規則正しい生活リズムは、学習や行動、お子様の発育により影響をもたらします。夏休み中も、早寝早起き朝ごはんをお願いいたします。また、スマホやタブレット、ゲームなどの使い方について、家庭でのルール作りをお願いいたします。

毎月の教育相談

スクールカウンセラー雪原知代先生
面談を希望される場合は、毎月
配信されるメールから申込みを
してください。

9/1提出物

- ・歯みがきカレンダー
 - ・ノーメディアチャレンジカード
- 夏休みの予定等でできない日もあります。できるときに、できる範囲で取り組んでください。



がっき 1学期をふいかえって

1学期の各健康診断が終了しました。保護者の皆様には、大変お世話になりました。健康診断の受診結果で、夏休み期間を利用して医療機関を受診する場合には9月1日に担任へ提出してください。よろしくお願いします。2学期は、身長・体重測定を予定しています。

お知らせ

真岡市の小学校の養護教諭部会（保健室の先生の研究・実践）

「歯・口の健康」をテーマに取り組んでいます。不定期ですが、歯と口の健康についてのお便りがあります。亀山小の保健だよりと合わせて、ぜひお読みください。

