



# ほけんだより

令和7年5月2日(金)  
加茂市立七谷小学校  
保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。この時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。生活リズムを整えていけるようご家庭でもお声掛けください。

## 元気いっぱいばっちり週間が始まります！

今年度最初の元気いっぱいばっちり週間です。カードの記入やご家庭での声掛けなど、ご協力をお願いします。

### <令和7年度 第1回 元気いっぱいばっちり週間の流れ>

|                         | 児童の取組                                                                                                      | おうちの方にしていただくこと                                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 5/7(水)<br>～<br>5/9(金)   | ①事前指導を受ける。<br>②前回の取組の結果などから、自分の普段の生活を振り返る。<br>③カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】の欄を記入して担任のチェックを受ける。<br>④ばっちりカードを持ち帰る。 | ○お子さんが、カードを持ち帰ったら、カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】と一緒に確認してください。 |
| 5/12(水)<br>まで           | ○カードに記入した【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】をおうちの人と確認する。<br>○担任に提出する。                                                       |                                                       |
| 5/12(水)                 | ○ばっちりカードを持ち帰る。                                                                                             |                                                       |
| ◎元気いっぱいばっちり週間スタート       |                                                                                                            |                                                       |
| 5/13(火)<br>～<br>5/19(月) | ◎目標時刻・時間、めあて・作戦を意識して過ごす。<br>◎できたかどうかを、○か×でチェックする。                                                          | ○お子さんへの声掛け等のご協力をよろしくお願いします。                           |
| 5/19(月)<br>～            | ①振り返りを記入する。<br>②おうちの人に一言書いてもらう。                                                                            | ○お子さんの頑張りをほめたり、生活改善のためのアドバイスを書いたりしてください。              |

## ぐっすり3Daysを行います

今年度も、ばっちり週間が終わった後でも望ましい生活リズムを意識して生活してほしいと考え、「ぐっすり3Days(火・水・木)」を行います。今学期は、以下の通りの日程で2回行う予定です。

実施内容などの詳細は、次号のほけんだよりでお知らせします。

ご家庭でも声掛けなどご協力をお願いいたします。



<日程(予定)> 6月3日(火)～6月5日(木)、7月8日(火)～7月10日(木)

裏面もご覧ください

# 健康診断の結果についてお知らせとお願い

## <健康診断の結果について>

各種健康診断が、あと少しで終了します。健診結果により、**治療や検査による受診が必要だと判断されたお子さんには、「結果のお知らせ」を配付**しています。学校における健康診断はスクリーニング検査ですので、早めに専門医を受診するようお勧めします。なお、「**結果のお知らせ**」が配付されなかった場合は「**異常なし**」です。

すでに治療中または経過観察中の場合は、次回の受診の際に主治医から治療や処置の状況等を「結果のお知らせ」に記入してもらい、学校へ提出してください。ご不明な点等がありましたら、学校にご連絡してください。

後日、児童全員に、身長や体重、定期健康診断の結果を記入した「健康カード」を配付しますので、お子さんの健康状態を確認してみてください。

## <健康診断を欠席した場合について>

学校で健康診断が受けられなかった場合は、学校医の先生の医院での健診となります。対象者には、その都度ご連絡しますので、ご協力をお願いいたします。



## <健診予定>

| 内容    | 実施日      | 実施時間   | 学年      | 備考                      |
|-------|----------|--------|---------|-------------------------|
| 耳鼻科健診 | 5月13日（火） | 13時30分 | 1・3・5年生 |                         |
| 歯科健診  | 5月16日（金） | 9時     | 全学年     | 当日の朝は、しっかりと歯みがきをしてください。 |

# 暑さと熱中症予防について

5月になり、だんだんと暑さを感じるようになりました。暑さに体がまだ慣れていないこの時期は、熱中症への注意が必要です。

5月は運動会があり、練習のために屋外での活動時間も長くなります。熱中症や感染症の予防のため、以下の内容を今一度ご確認ください。

### 1 水筒の用意をお願いします。

- ・水筒は1年を通して持ってきててもよいです。
- ・水筒の中身は、水またはお茶です。
- ・友達と回し飲みはしません。



### 2 汗拭きタオルの用意をお願いします。

- ・衛生上及び感染症対策のため、共有はしません。

### 3 塩分タブレットを配付します。

- ・塩分タブレットを配付し、活動前に食べさせることがあります。
- ・お子さんに塩分タブレットを食べさせたくない場合は、学校へお知らせください。

お子さんの心身の健康について一緒に考えていきたいと思っています。  
分からないことや不安なことがありましたら、いつでもご相談ください。

七谷小学校 保健室 安倍(あんべ)

