



ほけんだより

令和8年5月1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！



今年度も、5月・9月・1月に元気いっぱいばっちり週間があります。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。



〈元気アップ週間とは…〉

健康的な生活習慣を身に付けるために、早寝・早起き・朝ごはんや、メディアを使う時間を特に意識して過ごす週間です。

〈令和8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
4/30(木) ～ 5/1(金)	①事前指導を受ける。 ②カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】の欄を記入して先生のチェックを受ける。 (3～6年生) ※(1・2年生はおうちの人と記入) ④ばっちりカードを持ち帰る。	〈1・2年生〉 ○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】の欄を一緒に記入をして、押印をお願いします。 〈3～6年生〉 ○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、押印をお願いします。
5/8(金) 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。 ○担任に提出する。	
5/11(月)	○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		
5/12(火) ～ 5/18(月)	◎目標時刻・時間、めあて・作戦を意識して過ごす。 ◎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。
5/18(月) ～	①振り返りを記入する。 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〉6月2日(火)～6月4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

1. 健康診断の結果について

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病気や異常の可能性を見つける検査ですので、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。

2. 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。



✦ 早めの受診を ✦

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

新年度が始まり、1か月が経ちました。お子さまたちも新しい環境に慣れてきた頃かと思います。この時期は、環境の変化による緊張や疲れが出やすく、ご家庭で体調不良が見られることが多いです。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、無理をさせずゆっくり休ませてあげてください。また、朝晩の気温差も大きいため、衣服の調整や水分補給に気を付けながら、引き続き健康管理へのご協力をお願いいたします。

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



お子さまたちが安心して毎日を過ごせるよう、心と体の健康を大切に見守ってまいります。ささいなことでも構いませんので、気になることやご心配な点がありましたら、いつでもお声がけください。