

九条北小学校 校長室だより

NO.14 令和5年6月12日



6月に入り、気温が高くなっています。児童たちには、熱中症に気をつけるよう注意喚起しています。

★「保健強調週間」～手洗いと決まった時間に寝る・起きる！★

6月12日（月）～16日（金）は、「保健強調週間」です。環境・健康委員会の児童から、児童朝会や児童集会で呼びかけがありました。「保健強調週間」の間には、休憩時間や給食前にも放送等で呼びかけてくれます。学級では、「けんこう Check カード」を記入し、毎日、振り返りをします。ご家庭でも、声かけをお願いいたします。



★「保健強調週間」～規則正しい生活習慣を身に着けよう！★

* 児童朝会で、次のような話をしました。

先週1週間、代表委員会のメンバーが「あいさつ週間」の活動をしてくれました。朝の登校の様子を見てみると、日一日と気持ちの良いあいさつをしている児童が増えていたと感じています。ぜひ、「あいさつ週間」が終わっても、気持ちの良いあいさつを続けてください。

さて、先週金曜日に、環境・健康委員会よりお知らせがありましたが、**今週は「保健強調週間」です。「保健強調週間」は、手洗いをきちんとし、規則正しい生活習慣を身に着け、健康な学校生活を送れているかをチェックする週間です。**

特に取り組む内容は、すでに「健康チェックカード」で確認していると思いますが、

1つめは、「早寝・早起き」です。

決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝ることは、とても大切です。ちなみに、小学生に必要な睡眠時間は、9時間から11時間といえます。

2つめは、「手洗い」です。

「手洗い」を特にしっかりしてほしいときは、「登校してすぐ、15分休み、給食前、掃除の後、トイレの後」です。生活リズムが整うと、病気になりにくい体も作れるし、体の成長にも、よい影響があるそうです。「保健強調週間」の機会に、自分の生活を振り返ってみてください。

最後に、もう1つ。最近、気温が高くなっています。先週にお手紙を持って帰っていますが、ニュースにもなっているように熱中症が心配されます。体育の時や息苦しく感じるときは、マスクを外しましょう。

てあらい

