

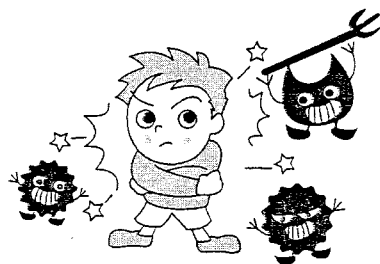
ほけんだより

京丹後市立佐濃小学校

平成21年9月16日(水)

今週の月曜日、京丹後市内の学校でも新型インフルエンザにかかった人がいることがわかりました。京丹後市の近くの宮津市でも学級閉鎖になっている学校があり、いつ誰が感染してもおかしくない状態になってきました。

今まで以上に手洗い・うがいをし、毎日規則正しい生活(早ね・早起き・朝ごはん)を送るようにしましょう。



もうすぐ運動会!!



運動会
じゅんぴ運動を
しっかりと



手洗いをしたときは、
必ず水洗い!



体調が悪いときは、
無理をしないで!



れんじゅう中は、
ぶくけたい!



竹がの防止に、
校庭の小さな石などをひろおう



頭や胸を打ったときは、
すぐに保健室へ連絡を!

おうちの方へ

子どもたちに「昨日何時に寝た?」ときくと、「10時半!」「11時過ぎていた」など、遅くまで起きていることがわかりました。佐濃小の子どもだけでなく現代の子どもたちの生活習慣は、夜型の生活リズムが増えています。学校から帰宅後には、おけいごと、学習塾、テレビやビデオの視聴、ゲームなど、夜の生活が遅くまで続きます。子どもたちの生活において、就寝時刻が遅い、朝食摂取状況が悪いほど疲労症状を訴えています。今は、運動会の練習もあり子どもたちの疲れはいつも以上に大きいように感じます。

子どもたちには、担任から「早く寝ましょう!」と何度も指導していますが、なかなか子どもだけでは、テレビやゲームなどの誘惑に負けて、早く寝られていない子どももいます。そこで、おうちの方にも協力していただきたいと思っています。

「9時になるから寝なさい(1・2年生)」「(3・4年は9時半、5・6年は10時)と声をかけるだけでなく、テレビを消して静かにする、寝室の電気を消すなど、子どもが早く寝られる環境を整えてください。ご協力よろしくお願いします。

