

# 阿曾だより 5月

令和6年5月  
阿曾小学校保健室



新しい学年が始まって1か月が経ちました。

いよいよ運動会の練習が始まりますね。急に暑くなったので熱中症が心配です。

屋外では必ず帽子をかぶり、こまめに水分補給をして、元気に本番をおこなえましょう。



学校では熱中症の指数を毎日測っています。気温だけではなく、湿度や地面からの照り返しなどいろいろなことを考えて、命が危険な暑さだと判断された場合は外遊びが中止になります。みなさんにとっては残念なことかもしれませんが、ひとつしかない命を守るために大切なことだということを覚えておきましょう。

## 身の周りを せいけつに しよう

健康委員会では月に1回、「せいけつしらべ」を行っています。チェックするのは

「ハンカチ」「ティッシュ」「つめ」の3つ。パーフェクトを目指してがんばりましょう。



### 保護者の方へ

- 健康診断や保健関係の調査へのご協力ありがとうございます。
- 受診のおすすめのおたよりは、検診や検査が済み次第順次お渡ししていきます。
- 健康診断の結果をまとめて記した「わたしのけんこう」は主な健康診断が終わりましたらお渡しします。



# みなお 見直そう!! メディア時間

テレビやスマートフォン、ゲームなどのメディアの機械とかかわる時間が長くなっている人はいませんか。メディアの機械は私たちの生活を便利で楽しくすると同時に、体と心に影響することもあります。メディアを上手に使う力を身につけることができるように、今年も阿曽小学校では全校でいきいきカードに取り組めます。

1回目の取組は 5月21日（火）から5月28日（火）までです

メディアコントロールを中心とした生活習慣づくりは、総社東中学校のテスト週間にあわせて、総社東中学校区のすべての幼稚園・小学校・中学校で取り組みます。

カードに「わが家のルール」を書くページがあります。

| 項目                                   | 5/26(日)   | 5/27(月) | 5/28(火) | 合計   |
|--------------------------------------|---|---------|---------|------|
| わが家のルール                              | 達成することができたら色をぬります。  |         |         |      |
| メディア(ゲーム、インターネット、スマホ、タブレット、DVDなど)は9時 | 取組の終わりにはよこの色をぬれた数を書きます。   |         |         |      |
| 学年の目標の家庭学習時間を書きます。                   | 家庭学習時間を書きます。  |         |         |      |
| ( )年の目標は( )分                         | ( )分  | ( )分    | ( )分    | ( )分 |
| わが家でくつそろえ                            | 「くつそろえ」に挑戦！<br>おうちでも学校と同じようにくつそろえに取り組んで、「みつけ玉」「しんせつ玉」をみがきましょう。(かぞくみんなのくつがそろっていれば確認だけでOKですよ) |         |         |      |
| じぶんのくつを そろえた                         |   |         |         |      |
| かぞくみんなのくつを そろえた                      |   |         |         |      |
| 合計 (色をぬれた数)                          |   |         |         |      |

ふりかえり

1日が終わったら、いくつか色をぬれたか数えて書きます。

最後に、お家の人に見せて、見たしるしや思ったことを書いてもらいましょう。

取組の終わりには自分の振り返りを書きましょう。

お家の人のサイン

## 保護者の方へ

- ★ 低学年のお子さんは、記入の様子をご家庭で見てくださるようお願いいたします。
- ★ 時間の目安は総社東中学校区のきらめき EAST「幼少中系統表」を基にしています。
- ★ 取組期間の終了時、お家の方のサインをご記入ください。
- ★ お子さんのがんばりをぜひご家族でも応援してください。
- ★ 取組の結果はほけんだより等で皆さんにお知らせします。

ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

