



川口市立元郷小学校
保健室
令和3年7月19日

いよいよ明日から夏休みです。引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防につとめながら、健康に気を付けてすごしてください。暑さに負けずに、家族で楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。

おうちのひと
一緒に読みま
しょう。

夏休みを元気にすごすために ~3つのステップでスマイルカードをつけよう~

ステップ1 朝の健康観察をする

学校がある日と同じように、朝と前日夜の体温、健康観察の結果（咳や体のだるさ等がないか）、について記入してください。心配な症状があるときは、無理せずしっかり体を休めましょう。



ステップ2 早ね・早起き・朝ごはん・歯みがき・運動チェックをする

ねた時刻と起きた時刻、朝ごはんを食べたか、歯みがきを何回したか、運動したか、記入したり色をぬったりしましょう。夏バテにならないように、生活リズムをととのえましょう。



ステップ3 おうちの方にサインをもらう

おうちの方に確認してもらったら、サインしてもらいましょう。



※スマイルカードは、9月1日(水)に担任の先生に提出しましょう。

1学期の保健室の様子から...

4月中は、保健室に来る児童も少なく、みんな元気にすごしていましたが、5月に入り学校生活に慣れてきたころから、来室児童が増えました。けがの手当てにくる児童が多くて、行列ができる日もありました。

また、梅雨入り後は、おなかの調子が悪くて欠席したり、保健室でお休みしたりする児童が多くなりました。夏休み中は、生活リズムをくずさないよう気を付け、しっかり体を休めて、元気に2学期をむかえられるようにしましょう。



ほけんしつりようじょうきょう
保健室利用状況

(4/8~7/9)

ぐあい わる 具合が悪くなった児童

379人

けがをした児童

670人

おうちの方へ

①1学期間、お子様の健康管理につきまして、保護者の皆様には大変お世話になりました。ご協力に深く感謝申し上げます。引き続き、感染症予防に努めながら、夏休みをゆっくりと過ごし心と体を休めてください。9月1日には、お子様の元気な姿に会えるよう願っています。

※むし歯や視力低下などで「治療のおすすめ」をもらったお子様は、ぜひ、夏休み中に受診をお願いします。

②「元郷小アウトメディアチャレンジ」の取組にご協力ありがとうございました。児童や保護者の方からは、「アウトメディアで空いた時間を読書や趣味にあてられた」や「これからも時間を守って使うよう頑張る。」などの感想が多くありました。中学校の試験期間に合わせて、2・3学期にも実施しますので、ご協力よろしくお願いします。

夏休みは、自由な時間が多くなるため、スマホやゲームの時間が増えてしまいます。ゲームの時間を守れず生活が乱れたり、SNSによるトラブルが起こったり、デジタル機器の使用による問題が心配されます。ご家庭の「使用のルール」は決まっていますか？ 夏休みの始めに親子で確認し、約束を守って使用できるようにしましょう。

親子でつくる
スマホルールリスト

親子で相談しながらルールづくりができます。活用してみたいかがですか？
（PDFダウンロード）



親子で作るスマホルールリスト | スマートフォン・携帯電話 | ソフトバンク (softbank.jp)
<https://www.softbank.jp/mobile/special/sumaken/rulelist/>