

ほけんだより 7月



令和7年7月1日
東広島市立乃美尾小学校
保健室

一気に気温が上がり暑い日が続いていますが、体調は崩していませんか？ 気象庁によると、今年の夏は例年よりも気温が高くなるそうです。引き続き熱中症予防を十分に行って、厳しい暑さを乗り越えましょう。

さて、今月からいよいよ夏休みがスタートします！楽しむことももちろん大切ですが、健康に過ごすために、普段どおりの生活習慣を崩さないようにしてほしいと思います。



登校日にみんなの元気な顔を見られることを楽しみにしています！
どんなことをして過ごしたか、またおしえてね。

できていますか？メディアコントロール



長期のお休みだからといって、夜遅くまでスマホやゲーム、タブレット等の「メディア」を使用していると、視力が低下したり、朝起きられなくなって昼夜逆転を起こしてしまったりすることがあります。おうちの人と自分の「ルール」を決めて、守るようにしましょう。

たとえば・・・

- 寝る部屋にはスマホを持ち込まない。
- アラームをかけて使う時間を決める。
- 一週間に一日「ノーメディアデー」をつくる。

★じぶんのルールを書きこんでみよう！★

食育指導（4年） & 給食試食会を実施しました

先日、郷田小学校の片山亜紀栄養教諭を講師に迎え、食育指導・給食試食会を実施しました。



食育指導【4年生】

「片山先生！久しぶりー！」と歓迎の声から始まった4年生の食育指導では、「朝ごはんの大切さ」について学びました。

赤・黄・緑の食材（三食食品群）が、体・頭・おなかのそれぞれのスイッチを目覚めさせる重要な働きをしていることを知ったうえで、より良い朝ごはんの献立を自分たちで考えることが出来ましたね。ぜひ夏休み中の食生活にも生かしてほしいと思います。

今後も各学年で食育指導をして頂く予定です。楽しみにしててください。

給食試食会



当日の献立

6月の参観日には給食試食会を開催し、普段の配膳・給食時間の様子を見学しました。児童と同じ献立を実食した際には、「薄味なのかなと思っていたが、味がしっかりしていておいしい」との感想が挙がりました。

片山教諭の講話からは、食材の価格が高騰している中、給食センターでは児童に変わらずおいしい給食が提供できるよう工夫して献立を考案されていることが伝わりました。より一層感謝して給食を頂こうと思います。

ご参加頂いた保護者の皆様、ありがとうございました。

保護者の方へ

6月をもちまして今年度のすべての定期健康診断が終了しました。調査票等、提出物へのご協力ありがとうございました。検査の結果所見があり、医療機関を受診された場合は受診報告書を記入の上、学校までご提出ください。

また、欠席して受診出来ない検診項目があり、不調がある場合などは夏休み中の検査・受診をおすすめします。