



令和5年7月14日
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
校長 松永 淳子
養護教諭 萩原 愛花

もうすぐ夏休みです。長い期間の休みになりますので、ゆっくり体を休めたり、
ふだんあまりやったことのないことにチャレンジしてみたりするのも良いと
おもいます。楽しい夏休みにするために、規則正しく、安全な生活を心がけてくだ
さい。

はみがきカードにもわすれずに取り組みましょう！

おうちのひととよみましょう。



◆ 健康会議がありました ◆

7月12日（水）の5時間目に、今年度1回目の健康会議を行いました。今年度のテーマは「毎
日を楽しく過ごすために身につけたい2つの力～危険予知能力、メディア・コントロール力～」で
す。

当日は、3年生～6年生が集合し、健康委員会からの発表となかよし班（縦割り班）で協議を行
いました。健康委員会は、事前アンケートをもとに瀬戸ヶ谷小の実態を発表したり、メディアの使
い過ぎによる心や体の影響について発表したりしました。また、なかよし班での協議では、「メデ
ィア依存にならないためにどうしたらよいか考えよう」という議題で、「自分の家ではこういうル
ールがあるよ！」「こういうルールがあればいいんじゃない？」など各班で様々な意見がでて、学
年を超えて活発に話し合う姿がみられました。

また、当日は、多くの保護者の方にも参加していただきました。保護者同士でお子さんの様子や
家での約束事について話し合っただく機会になりました。会の途中には、保護者目線でのご意
見をいただき、子どもたちにとってとても意味のあるお話で心に響いたことと思います。お忙しい
中、そしてとても暑い中、ご参加、ご指導いただき、ありがとうございました。引き続き、ご家庭
でもご指導をよろしくお願いいたします。



健康委員会の発表 ↑



話し合ったことを全体で発表する6年生 →

◆ 健康診断の結果について ◆

本日、健康手帳を返却しました。健康診断の結果をご確認ください。各検診結果に基づき、受診が必要なお子さんには「受診のすすめ」を配付しました。医療機関を受診せずに経過観察をする、定期的に通院しているのを改めて受診しない、という場合は、その旨を保護者の方がご記入いただき、学校まで提出をお願いいたします。

健診結果が記載されていますのでお子さんをご確認ください。確認後、該当するページに押し、提出をお願いいたします。

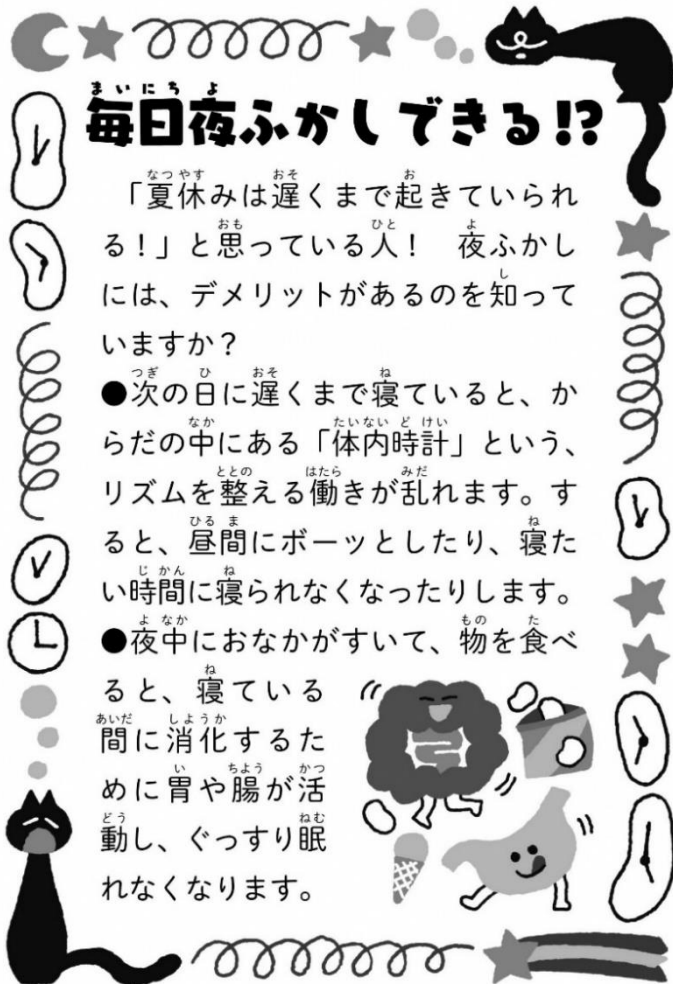
提出〆切 7月18日(火)

1年生→4、7、17ページ 2年生→4、7、17ページ 3年生→4、7、19ページ
4年生→5、8、9、19ページ 5年生→5、8、9、21ページ 6年生→5、8、9、21ページ

毎日夜ふかしできる!?

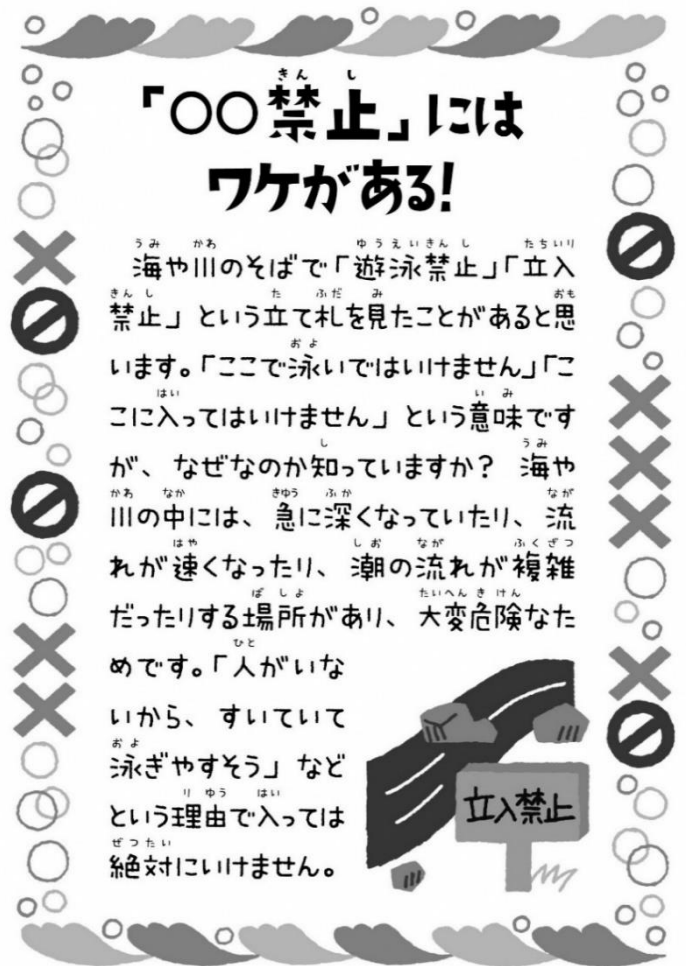
「夏休みは遅くまで起きていられる!」とおもっている人! 夜ふかしには、デメリットがあるのを知っていますか?

- 次の日に遅くまで寝ていると、からだの中にある「体内時計」という、リズムを整える働きが乱れます。すると、昼間にボーッとしたり、寝たい時間に寝られなくなったりします。
- 夜中におなかがすいて、物を食べると、寝ている間に消化するために胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。



「〇〇禁止」にはワケがある!

海や川のそばで「遊泳禁止」「立入禁止」という立て札を見たことがあると思います。「ここで泳いではいけません」「ここに入はいけません」という意味ですが、なぜなのか知っていますか? 海や川の中には、急に深くなっていたり、流れが速くなったり、潮の流れが複雑だったりする場所があり、大変危険なためです。「人がいないから、すいていて泳ぎやすそう」などという理由で入っては絶対にいけません。



長い夏休みになります。お子さんの生活リズムが乱れないようお声かけをお願いいたします。ゆっくり疲れをとって、けがや病気なく、楽しい夏休みが過ごせることを祈っています。夏休み明け、子どもたちの元気な笑顔に会えることを楽しみに待っています。