

保健だより

保健室の塚本亜莉紗です。
今年度もよろしくお願いします。

新学期がスタートしました。新学期は、環境が変わり、心も体も大変疲れやすくなります。疲れをとるためには睡眠が非常に大切です。睡眠時間を十分確保しましょう。また、朝ごはんをしっかり食べ、排便をし、朝からスッキリ！で毎日元気にすごしましょう。**元気に過ごす3つのポイント！**



1 早寝・早起
成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜 9 時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。



2 朝ごはん
体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。



3 ウンチ
朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイムです。出なくてもトイレに座る習慣をつけましょう。

保健室でできること◎

◎ケガの救急処置



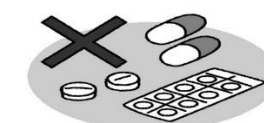
◎具合が悪い時の一時休養



◎心配事や悩み等の相談



◎体や健康について学ぶ



※お薬はだせません

できないこと✕



※継続した手当はできません

絆創膏は傷口を清潔に保つために、その日のうちに外す、または取り替えましょう！

スマイルだより



文責 中野 春男

久しぶりに子どもたちが、学校に戻ってきました。

子どもたち全員が、新しい学年に胸を膨らませ、目を輝かせながら友だちとの再会を喜び合っていました。

さて、「こどもの笑顔コーディネーター」として、相談・支援活動に取り組み早9年目を迎えますが、伴走型支援として関わってきた子どもたちも高校を卒業し、社会人として活躍し始めました。今後も一人ひとりの子どもたちが、それぞれの「夢と希望」を胸に、笑顔で未来に向かって一歩一歩前に進んでいけることを願って、今年度も相談・支援活動に取り組んでいきます。

「こどもの笑顔コーディネーター」の主な相談・支援活動を紹介します。

- ① 武雄小学校を拠点として、他校(武雄中、武雄北中、若木小、武内小、特別支援学校、関係高等学校等)への伴走型支援活動。
- ② 年間、8回程度の「スマイル懇談会(保護者の集まり)」の実施による様々な情報提供。
- ③ 進学に関する情報提供や関係機関とのつなぎ。

なお、相談された内容に関しては、相談者の思いを大事にしながらより良い方向に向かうよう取り組んでまいりますので、安心してご相談ください。



<連絡先> 武雄小学校 Tel 0954-22-3171
こどもの笑顔コーディネーター 中野 春男





文責 千賀 俊子

4月8日よりさっそく給食が始まります。食事のマナーも学びながらおいしく給食を食べられるように、学校で指導していきますので、ご家庭でも「食」について話題に出していただければと思います。「食」は生きるためにとても大事なことです。おいしく、楽しく、そして賢く食べられるように、指導をしていきたいと考えています。

また、今年度のお弁当の日は以下の通りです。お忙しいかと思いますが、どうぞよろしくお願いします。

【弁当の日】



- ① 5/2 (金) 歓迎遠足
- ② 6/27 (金) 授業参観
- ③ 10/10 (金) I 学期終業式
- ④ 10/25 (土) ふれあいフェスタ・マーケット
- ⑤ 1/23 (金) ふれあい道徳

給食の準備中は、衛生面から必ずマスクを着用しますので、マスクとマスク袋の準備をお願いします。また、毎週月曜日には歯ブラシ・コップを忘れないよう声をかけて下さい。給食当番の帽子は2年生以上は引き続き個人用になっています。必ず名前を書いて、忘れずに持ってくるようにお願いします。帽子を入れるチャック付き袋は、学校で購入し子どもたちに配布します。よろしくお願いします。

保健体育部から

文責 大森 虎鉄

さあ、いよいよ令和7年度がスタート！

今年も1年間、「早寝・早起き・朝ごはん」を継続し、健康な体づくりに励みましょう！！

さて、これから始まる体育の学習で保護者の皆様に以下の3点についてお願いがあります。

① 体操服の下に着る肌着について

現在、武雄小学校では、肌着の着用を禁止していません。しかし、アンダーシャツや黒タイツなどが体操服の下から大きくはみ出てしまうものはふさわしくないと考えています。これから暖かくなります。たくさん汗をかくことが予想されますので、衛生面や健康面から、(お子様の体調に合わせて)肌着の替えを用意してください。

② 赤白帽子・水筒・タオルの持参のお願い ※記名されているか、ご確認ください。

熱中症対策として児童に赤白帽子を着用させています。また、こまめな水分補給も全校に向けて声掛けをしています。赤白帽子、水筒、タオルの準備・確認をお願いします。

※冬の服装については、時期が近づいたときに、ご連絡したいと考えています。

③ 規則正しい生活習慣のために

運動を楽しむには、まず健康な体づくりと生活リズム作りから。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が欠かせません。生活習慣の乱れが体調不良につながりますので、ご家庭でもお声掛けをお願いします。