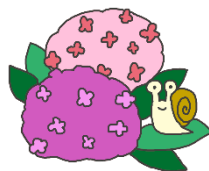


ほけんだより



令和7年 6月20日
十日町市立田沢小学校
保健室

睡眠チェックチャレンジウィークがはじまります

今年度も、中里なかよし保育園、田沢小、中里中の3校合同で睡眠チェックを行います。期間は、6月23日(月)から6月29日(日)の1週間です。取組の内容は、メインの睡眠時間に加え、朝ごはん、メディアの使用時間について目標を立てて、毎日チェックを行います。

今年度から、睡眠チェックのカードが変わりました。H&Sで配信した「睡眠チェックチャレンジウィークについて」をご覧ください、お子さんと確認しながら一緒に取り組んでいただけたらと思います。



令和7年度 睡眠チェックチャレンジウィークの予定日

【1回目】 6月23日(月)～6月29日(日)

【2回目】 11月10日(月)～11月16日(日)

帽子の着用について

今年は昨年度に比べて涼しい日が続いていますが、これから夏に向けて厳しい暑さになることが予想されます。高温や高湿度、風がない日は熱中症が心配されます。

体育の授業だけでなく、校舎外での活動や休み時間の外遊びでは、帽子で直射日光を避けるよう着用を徹底しています。ご家庭でも日頃の外出時や登下校時の帽子着用推進にご理解とご協力をよろしくお願いします。



今月の保健掲示板



6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。そこで、子どもたちに健康な歯を保つにはどのようなことに気を付けるとよいのか、自分の歯の状態はどんな様子か知ってもらうために「歯の健康チェック」を作りました。

5月には歯科検診も実施しました。虫歯がある人はできるだけ早く治療をし、健康な歯を目指していきましょう♪