

夏本番の暑さがつづいています。小野田小では、熱中症予防のため、業間・昼休みの外遊び前に暑さ指数を環境省ウェブサイトを確認し、学校でも実測の上、外遊びの可否を判断しています。楽しい夏休みまであとわずかです。早寝・早起き・朝ごはんでは生活習慣を整えて元気に過ごし、1学期を締めくくりましょう。

～ 夏は十分気を付けて過ごしましょう ～

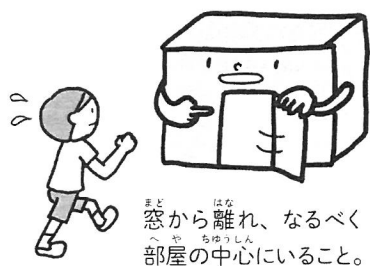
夏は、海やプール、山などレジャーに出かけたりする機会や、日中、保護者のみなさんが仕事に行っている間、子どもたちだけで過ごしたりする機会も増えることと思います。

毎年のように、夏休み中の子どもの痛ましい事件や事故、犯罪に巻き込まれたという報道を目にします。安全で有意義な夏休みにしてほしいと思います。

雷のときの身の守り方について、以下の通り掲載します。



① 建物の中に避難する



② 自動車の中に避難する



③ 傘は閉じる



開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る

ここは危険!

木の下
建物の軒先

両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

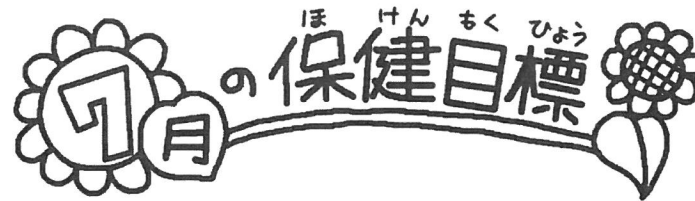
★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする



頭を下げ、できるだけ姿勢を低くする

しやがむ

★両足のかかとをくっつける



「夏を元気に過ごそう」

保健室からのお知らせ

～ 夏休み前の配付物について～

夏休みの宿題として、「すくすくカード」・「親子でみがき残しチェック」・「ふくしまっ子ごはんコンテスト (希望制)」を来週配付します。

「すくすくカード」と「親子でみがき残しチェック」は、すくすくファイルにはさんで配付します。提出の際もファイルごと提出となります。

(1) すくすくカード

記入期間：夏休みのはじめの5日間とおわりの5日間

記入方法：①目標を記入する。夏休みに健康面でがんばりたいことを書きます。

②歯みがき・食事・生活の3つの項目があります。それぞれ、できたかできなかったかを記入(◎ ○ ×)していきます。
起きた時刻・寝た時刻を記入します。

(2) 親子でみがき残しチェック

カラーテスターを使うと歯みがきでよくみがけていない場所が分かります。やり方をよく読んで、お家の人と取り組みましょう。

(3) ふくしまっ子ごはんコンテスト (希望制)

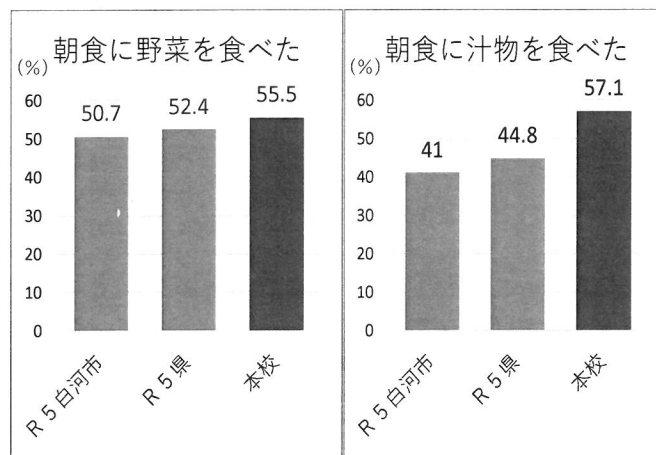
自分で考えた1食分の朝ごはんの献立(主食はごはん、材料費は400円以内を目安)を写真にとり紹介します。全学年に用紙・記入例を配付します。参加は希望制です。

2学期始業式の日(8月26日)に学校へ提出してください。

「朝食について見直そう週間」の結果をお知らせします。

6月の「朝食を見直そう週間」に家族で取り組んでいただき、感謝申し上げます。

朝食を食べた人数の割合（朝食摂取率）は、98.2%でした。昨年度の結果と比較したところ、朝食に野菜・汁物を食べたと回答した児童の割合は、白河市平均・県平均を上回っており、小野田小学校の朝食摂取の状況はおおむね良好と言えます。今後とも、ご家庭での生活習慣の確立や食育の推進を、よろしくお願いいたします。



定期健康診断は予定どおり全て終了いたしました。ご協力ありがとうございました。2点連絡があります。

1. 「健康診断連絡票」を保健用連絡袋に入れて配付しますので、お子さんと一緒に成長を確認してください。7月17日（水）までに学校へ返却してください。

※ 学年によって実施項目が異なりますのでご注意ください。

- ・聴力検査・・・1・2・3・5年生のみ
- ・耳鼻科検診・・・1年生のみ
- ・心電図検査・・・1・4年生のみ
- ・生活習慣病予防検診・貧血検査・・・白河市では全学年実施していません

2. 治療の報告がまだの児童には、「受診のおすすめ」を再度配付いたします。夏休みに受診されることをおすすめします。（学校での健康診断はスクリーニングのため、受診の結果「異常なし」となることもあります。ご了承ください。）

夏休みもメディアコントロール！

必要な睡眠時間は個人差がありますが、成長ホルモンの分泌や疲労回復のためにも、高学年でも夜9時半にはふとんに入ってほしいものです。また、夜のメディア視聴時間が長いと、当然その分ふとんに入る時間も遅くなりがちです。

メディアコントロールの推進については、東地区PTA連絡協議会でも重点事項として地域で取り組んでいます。目や心の健康のために、夏休み中も毎月曜日には家族全員でメディアコントロールに取り組んでみてください。

薬物乱用防止教室の様子

低・中・高のブロックごとに実施しました。今年度のテーマはお酒です。クイズやワークなどを行い、担任・養護教諭とお酒の害について学びました。

低学年（7月3日 3校時）

「のどが乾いたら何を飲む？」と投げかけると、「お茶！」「水～！」と元気な答えが返ってきました。つづけて、ジュースやエナジードリンク、牛乳、お酒などさまざまな飲み物を見せ、子どもが飲んでよい飲み物（○）、注意が必要な飲み物（△）、飲んではいけない飲み物（×）に分けました。

「こわい！あぶない！お酒はキケン?!」という絵本を読み聞かせ、お父さんをモデルに、お酒を飲むと体で何が起るのかを学びました。



中学年（7月5日 5校時）

少しだけなら子どももお酒を飲んでもよいか尋ねたところ、「ダメ！絶対にダメ！」と、よいことと悪いことの判断ができていました。今現在、脳や体はどんどん成長しているところで、子どもにとってお酒は毒でしかないとの説明を、真剣に聞く姿が印象的でした。

高学年（7月8日 4校時）

中高生の飲酒のきっかけは、第1位冠婚葬祭、第2位家族と一緒にという調査結果があります。未成年飲酒の害について学んだ後、ペアになって断り方の練習をしました。

まとめでは、「学んだことを家族に伝えたいです。」と感想を発表してくれました。

