

ほけんだより



令和8年7月15日
若葉小学校保健室

体の様子を見てもらう機会に

今週末から夏休みです。長いお休みになりますので、健康診断等で指摘のあったものについて、治療や経過観察をしてもらう機会にもしてください。

また、生活リズムにも気を付けて過ごしてください。9月1日に元気な子供たちと会えるのを楽しみにしています。



生活リズムをととのえる朝の健康習慣



早く起きる



朝日をあびる



朝ごはんを
食べる



トイレに行く

克服ではなくチャレンジを

子どもたちには、それぞれ苦手な食べ物があります。無理に食べる必要はありませんが、苦手なものに少し挑戦してみる経験は、自信や成長につながります。例えば、以下のようなことに夏休みにチャレンジするのはどうでしょうか？

食材を選んだり、料理を手伝う

食卓に並べる、匂いを嗅いでみる

一口だけ食べてみる、舐めてみる

「やってみようと思えたね」「一口食べてみたね」と声をかけながら、子どもたちの小さな成功体験を応援してあげてください。

ハンカチをみにつけましょう！



給食時、手を洗う様子を見てみると、かなりの確率で衣服で拭いています。

都内では手足口病も流行しており、手洗いは様々な感染症予防として、重要です。

ハンカチを持っているか、朝の声かけをお願いします。そして、2学期も継続をお願いします。

※給食当番のマスクも忘れずに！