

ほけんだより No. 6

# えがお

鳥取市立浜村小学校  
令和2年5月26日発行

## 健康診断日程のお知らせ

通常登校になり、延期していた検診日程が決まりました。

**心電図検査** → 6月4日(木)1・4年のみ

**内科検診** → 6月4日(木) 1. 2. 6年

**耳鼻科健診** → 秋以降に日程調整

近くなりましたらお知らせいたします。

今年度は何度も変更し、ご迷惑おかけしておりますが、ご理解よろしく申し上げます。

熱中症に注意！  
急に暑くなりました。  
早めの休養と、水分補給をしましょう。



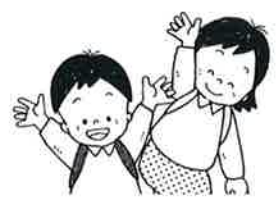
## 今週は、「浜っ子健康プラン」週間です

「浜っ子健康プラン」は、生活習慣を見直し、整え、健康な体作りを目指す取組です。今週は、今年度第1回目の浜っ子健康プラン取組の週とします。

今年は項目や内容の見直しをしました。「家族で(自分で)マイプランを立てる」ところは、これまでと変わっていません。重点課題を学校で設定するので、それをもとに、自分に合った内容のめあてを立てて取り組みます。家族で声をかけ合いながら、取り組んでいきましょう。お家の方の声かけが、子どもたちのやる気につながります。

## 5月の重点課題・・・「感染症予防！てあらい・うがい・マスクをつけよう」

重点課題に沿って、自分なりのめあて(マイプラン)を決めて、取り組みましょう。



小学生は、生活リズムを整えて健康な体の土台を作っていく時期です。成長期の心と体が十分に成長できるように、生活リズムを整えていきましょう。  
今の生活が、将来の体の土台となります。体にいいことをしていくと、体も気分も調子よくなってきますよ！

★寝る時刻のめやす★  
低学年・・・9時までに  
中学年・・・9時半までに  
高学年・・・10時までに