



夏休み号

令和5年7月20日
江戸川区立小岩小学校
校長 小松 広宣
養護 川上 裕香



いよいよ、待ちに待った夏休みが始まります。毎日同じ時間に起きて充実した夏休みを過ごしてください。2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。思い出話も聞かせてくださいね。



◆保健関係の夏休みの宿題を2つ出します

① 夏休み健康カレンダー(両面)

夏休み中も早寝早起き、バランスの良い食事、食後の歯みがきを心がけ、元気に過ごしましょう。裏面にはすごろくがあります。全部色をぬることができるよう、頑張しましょう。



② 歯ッピープロジェクトのキャラクターを考えよう!

歯ッピープロジェクトに向けて、こうかちゃんの新しいデザインを募集します。おうちの人と一緒にデザインを考えましょう!

◆「定期健康診断の記録」を配付します

1学期に行った健康診断の結果を配付します。おうちの人と一緒に見て、自分の健康状態を振り返りましょう。健康診断の結果、受診が必要でまだ病院で診てもらっていない人は、夏休みに必ず診てもらいましょう。

小岩小学校の身体計測平均値

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	117.4	21.1	116.3	21.8
2年生	125.1	25.6	124.5	23.8
3年生	130.9	30.4	128.7	27.8
4年生	135.3	33.0	136.9	32.5
5年生	141.5	37.4	141.7	36.1
6年生	147.0	41.7	149.1	40.5



【保護者の方へ】

「健康診断の記録」は4月からの検査・検診の結果を記載したものです。1学期のみあゆみのファイルに入れて配布しますので、保管をお願いします。2・3学期は学期末に配付せず、計測後に結果をお渡しします。



アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合って決めましょう。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかるといいですね。

