

元気な子ども!

平成27年4月14日
天童市立長岡小学校

新入生を迎え、学校がまた一段と明るく活気あふれています。

今年も、お子様が学習や活動に集中できるように、「**早ね・早起き・朝ごはん**」や、天童三中学区の「**アウトメティア**」の取り組みを続けていきます。そして、^{かいしゅつせきび}**皆出席日（全児童が登校した日）**をどんどん増やし、「**元気な子ども!**」いっぱい**の長岡小学校**にしていきたいと思います。今年度もお子様の健康増進のためがんばりますので、ご家庭のご協力をよろしくお願ひいたします。

健康診断のお知らせ



4月16日（木）9：40～	身体計測 視力検査	全学年 3～6年
4月10・13・14日午前中 17・20・21日午前中	視力検査 〃	2年 1年・なかよし・おひさま
4月27日（月）1・2校時 30日（木）4校時	聴力検査 〃	5年 3年
5月7日（木）2・3校時 8日（金）2・3校時	〃 〃	2年 1年・なかよし・おひさま
4月23日（木）13：30	眼科検診	全学年
4月17日（金）13：15～	歯科検診	5・6年
4月22日（水）13：15～	〃	3・4年
5月20日（水）13：15～	〃	1・2年なかよし・おひさま
6月1日（月）8：50～	耳鼻科検診	全学年
5月13日（水）13：30～	内科検診	5・6年
5月26日（火）13：30～	結核健診	3・4年
6月3日（水）13：30～		1・2年なかよし・おひさま
4月30日（木）9：30	心電図検査	1年・なかよし・前年度要観察児
4月22日（水）朝9：00まで 〃	尿検査 ぎょう虫卵検査	全学年 1・2・3年のみ

*ぎょう虫卵検査用紙・・・4月17日（金）に配付します。

*尿検査容器・・・4月21日（火）に配付します。

お願い!

毎年、耳鼻科検診で「^{みみあか}**耳垢**」が多くみられます。お子様が自分で取ると危ないので、ご家庭で保護者の方が取ってくださるようお願いいたします。

また特に低学年では、「**鼻のかみかた**」がうまくできず、鼻汁がたまったままの児童も見受けられます。片方ずつかむ練習をしてください。よろしくお願ひいたします。

「^{はや}早ね・^{はや}早おき・^{あさ}朝ごはん」

で

^{じぶん}自分の ^{ちから}力を

だそう!

^{はや}早ね

…「睡眠」は体を休ませるだけでなく、脳を休ませるための大事なことです。

- ・学習したことを睡眠中に整理したり、記憶したりします。
- ・正しい睡眠をとらないと、脳の働きが不健全になり学習に悪い影響があります。
- ・体内時計により、睡眠中に脳から成長ホルモンが出ます。寝る時刻が遅いと成長ホルモンの量が少なくなります。

1～3年生…夜9時まで寝て 朝6時頃に起きる

4～6年生…夜10時まで寝て 朝6時頃に起きる

アウトメティア

…パソコン・スマホ等で長時間ゲームをする、テレビを長時間見続ける

と、画面の光りが脳に刺激して脳が興奮したままになります。

- ・ねる前2時間は、入浴・読書・音楽を聴く・家族と話をする・手伝いをするなどゆったりとした時間を過ごしましょう。

天童三中学区の取り組み…小学生は夜8時まで
中学生は夜9時まで



^{はや}早おき

…「朝ごはん」をしっかり食べるためにも、朝6時～6時半に起きるようにしましょう。

- ・夜、寝る時刻が遅いと、朝起きられません。

^{あさ}朝ごはん

… **主食** + **おかず** + **飲みもの**



- ・本校では、年2回「さわやか アウトメティア チャレンジ!」を設けて日常生活をふりかえる活動を行っていきます。その中で、朝ごはん「主食だけ」の人が多くいることがわかりました。