

令和8年8月
泉小学校 保健室
No.6

2学期が始まります。まだまだ暑く、登校するだけで疲れてしまうかもしれませんね。26日からは水泳が始まります。疲れを残さず、毎日元気に過ごせるように、「早寝早起き朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう！



水泳学習が始まります！

始業式の翌日から、水泳学習が始まります。安全に学べるように、健康管理に気を付けましょう。

★ 朝ごはんを必ず食べよう

★ 夜は22時までに寝よう

★ 爪を短く切っておこう

★ 髪の毛はプール帽子に入れられるよう結んでおこう

★ 水泳サインカードを忘れず持ってこよう



水泳サインカード
福山市立泉小学校

学年 組 番 名前【 】

※必ず、保護者が記入してください。
保護者のサインがない場合は、水泳授業は受けられません。
なお、その際に学校からご家庭に連絡することはありません。

どちらかに○をしてください。

月/日(曜日)	休否	参加	見学	記述事項	保護者サイン	担任サイン
/ ()	○					
/ ()	○					
/ ()	○					
/ ()	○					
/ ()	○					

◆ 夜は早く寝て、体調を整えましょう。
◆ 朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
◆ 手足のつめを切っておきましょう。
◆ 体調がいつもと違うときは、無理をしないようにしましょう。

当日の朝、ご家庭で検温をしてください。参加・見学のどちらかに○をし、保護者のサインをお願いします。
記入漏れやサインがない場合は、水泳はできません。



8月27日（木）～9月2日（水）までの1週間に、今年度2回目の「チャレンジメディア」を実施します。第1回より、生活リズムの改善を目指すために、以下の2点を変更して、チャレンジメディアに取り組みます。

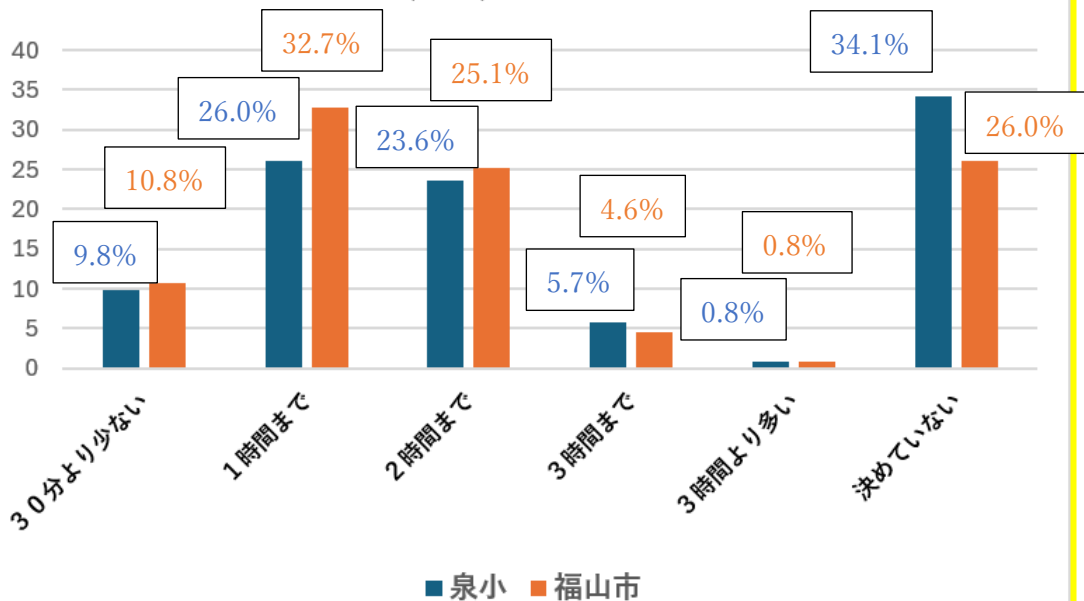
- ① メディアの使用時間を、2時間より短くなるよう目標を立てる。
- ② 夜、寝る時刻が【低学年：9時まで 中学年：9時30分まで 高学年：10時まで】になるよう目標を立てる。

～メディアを長時間使用することで失われるもの～

メディアの長時間利用により、睡眠時間や視力、運動能力だけでなく、我慢する力、覚える力、コミュニケーション能力など、前頭前野の機能が失われていきます。

福山市教育委員会が実施した「生活習慣に関するアンケート調査」の結果より

テレビゲーム、インターネットや携帯電話・スマートフォンの使用は1日（平日）何時間と決めていますか。



チャレンジメディア期間中は、おうちの方も、ぜひお子様と一緒にメディアから離れてみてください。また、メディア利用について、ご家庭でのルールがない場合は、お子様と一緒に、ルール決めをしてみてください。