

# 元気な子

令和2年7月号

岩倉小学校ほけんだより  
おうちの人と読みましょう

梅雨が明けたらいいよいよ夏本番。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、新しく目標を立てるのもいいですね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。今年は東京オリンピックがあります。暑さに負けずにがんばる選手の皆さんを応援しましょう。

7月のほけんめあて  
きそく正しい生活  
をしよう



## パクピカウイークがんばりました！

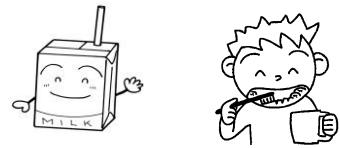
頭にはめてハイポーズ！変身したのは…？  
白雪姫、お殿様、お相撲さん他にもあるよ！



### ごほうびは「パクピカ変身カード」

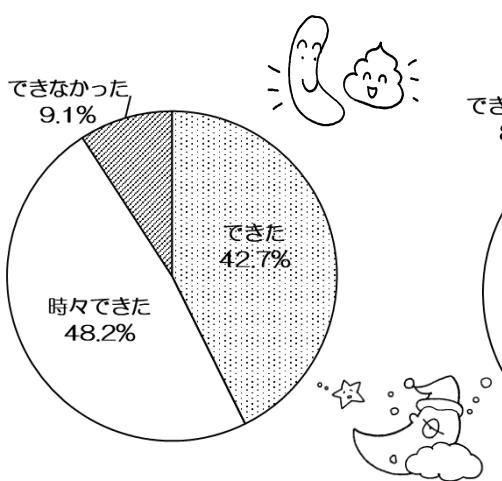
6月のパクピカウイークで合格した子者は、146人いました。3年生と4組は全員合格でした。パーフェクトの子は94人もいました。

11月にもパクピカウイークがあります。今回合格できなった子は、合格できるようにがんばりましょう。

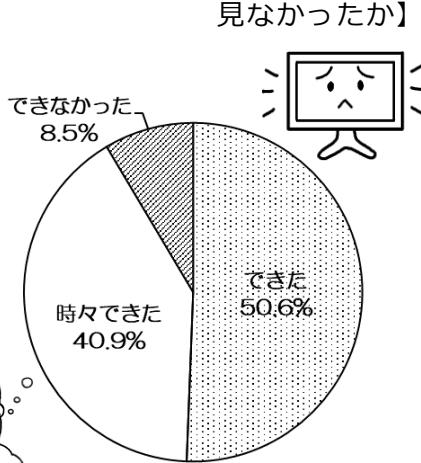


## ヘルスチェックの結果から

【毎朝排便をしたか】



【ねる直前までゲームやパソコン等を見なかったか】



4・5月の生活を振り返った結果、岩倉っ子には「朝の排便」と「睡眠」に課題があることが分かりました。

毎朝排便をできた子は、全校で42.7%、ねる直前までゲームやパソコン等を見なった子は50.6%しかいませんでした。学校で眠くなってしまう子もあり、メディア使用の影響が考えられます。

また、テレビや動画等のメディア使用についての約束を守っていない子もいたことから、生活習慣の見直しをする必要があることが分かりました。

### 【おうちの人へ】

#### ◎「けんこうのきろく」について

定期健康診断の結果をお知らせします。確認後サインまたは押印して担任ご提出ください。

#### ◎夏休みの生活について

夏休みを規則正しく過ごせるようにご協力をお願いします。9月からの学校生活をスムーズに始めることができるよう、夏休み後半に生活チェック「朝プロ作戦シート」を行います。親子で生活のめあてを考えてください。めあての内容と結果は、11月の学校保健員会の参考にします。

