

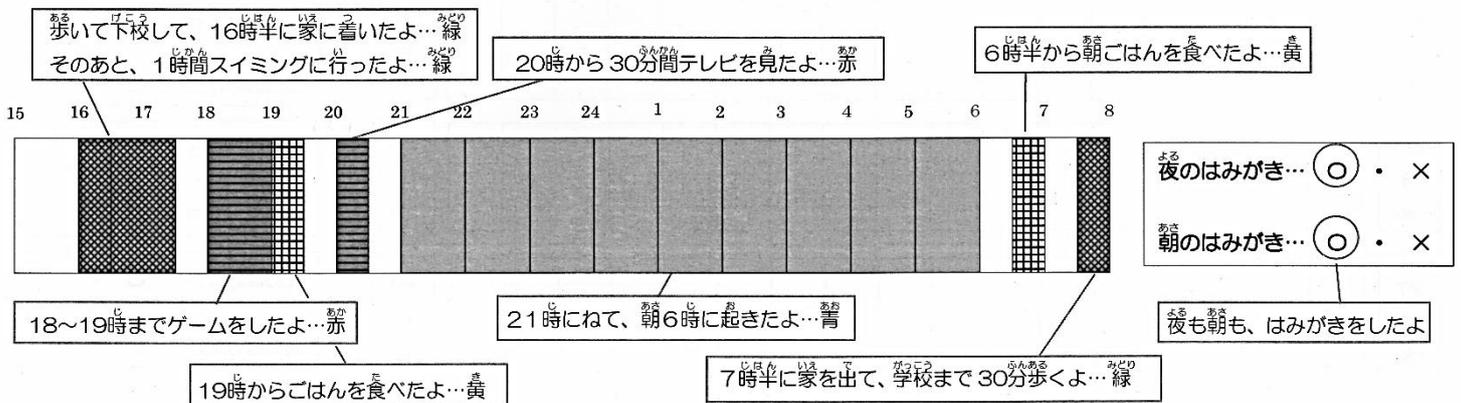
# ほけんたより

令和2年8月24日  
豊橋市立小沢小学校  
No.6

## 十分な睡眠時間がとれていますか？

2学期がスタートして1週間経ちました。とても暑い日が続いていますが、元気に生活している子が多く、嬉しく思います。さて、今日から5日間、生活点検を行います。身体測定の際に、各学級で生活点検についての説明と、すっきり目覚めるために気をつけてほしいポイントを伝えました。学校で元気に過ごすため、十分な睡眠時間がとれていますか？テレビやゲームの時間は決まっていますか？自分の生活を見直しなが、色をぬっててくださいね。

- 睡眠時間 → 青
- テレビやゲームなど電子メディアの利用をしている時間 → 赤
- 食事の時間 → 黄
- 登下校、習い事、外遊びなど、体を動かしている時間 → 緑



## 足の大きさに合った靴をはこう！

運動靴、上靴、体育館シューズをチェックしてみましょう。自分の足の大きさに合った靴をはいていないと、けがや足の痛みの原因になります。週末に上靴を持ち帰る時などは、おうちの人と一緒に、大きさが合っているかどうか確かめるようにしましょう。



<保護者の皆様へ>

### ・生活点検について

本日、生活点検の用紙を配付しました。十分な睡眠時間の確保のため、家に帰ってからの過ごし方を見直す機会としていただければと思います。記録の補助や点検終了後のコメントの記入等、お手数おかけしますが、ご協力よろしくお願いたします。

### ・<すこやかに>について

先日行った身体測定の結果を記録してあります。お子様の成長の様子を確認していただき、9月の欄に押印して担任に提出してください。