





# ＊＊ 元気に入学式を迎えるために ＊＊

ご家族で入学の日を心待ちにしていることと思います。  
約2か月先の入学式を元気に迎えるために、  
そして、入学後の学校生活を元気に過ごすために、  
ぜひご家庭でとりくんでみてください。

## I. 基本的な生活習慣を身につけさせるために

健康な体づくりは、基本的な生活習慣を身につけることから始まります。  
入学前から良い生活習慣を身につけさせましょう。ご家庭のサポートをお願いします。



### 1、『早寝・早起き』の習慣を身につけよう！

睡眠を十分に取ることで成長ホルモンの分泌も増えます。小学生の睡眠時間は、  
“1日約9時間”必要です。遅くても、10時には就寝するようにしましょう。

### 2、朝食は必ず食べさせてから登校を！

朝食抜きは、イライラや集中力の欠如、忍耐力や運動能力の低下など学校  
生活に大きく影響します。また、判断力の低下によるけがの原因にもなります。



### 3、衛生面の習慣を！

- ・朝の洗顔と朝、昼、夜の食後の歯みがき  
(給食後に歯磨きがあります。歯ブラシ・歯磨き粉のご用意をお願いします。)
- ・体の清潔(入浴・下着・爪・髪の毛・耳など)
- ・手洗い、うがい(食前、外出後など)
- ・ハンカチやポケットティッシュの持参、体調不良時にはマスク着用など



### 4、登校前に排便を！

できるだけ排便をすませてから登校する習慣をつけましょう。



## II. 朝の健康観察と心の健康について

### 1、登校前の健康観察をお願いします！

- ・声の調子、表情、話しぶりや元気に注意して、食欲はあるか、熱はないか、  
前の日と比べ違いがないかなど、お子さんの健康状態を観察し登校させてください。



### 2、帰宅後は、お子さんとおしゃべりタイムをとりましょう！

お子さんにとって、時間が決められ、学習を基本とする学校生活は、緊張や不安の連続で  
精神的に疲れやすくなります。頭痛、気分不良、腹痛などの身体症状に現れることもあります。

お子さんの緊張や不安が解消できるように、毎日少しの時間でも親子での対話の時間をつくって欲しいと思います。学校でも、ひとり一人と向き合う時間や場所をつくっていきたいと思っています。  
(ご家庭と学校で連携し、子ども達の心身の健康づくりのために、力をあわせていきましょう♪)

## III. 病気の治療は早めに済ませましょう

- 1、むし歯や感染の恐れのある皮膚疾患など、慢性の病気や感染症の病気をもっている子は早めに治療し、よい健康状態で新しい学校生活に臨みましょう。
- 2、就学時健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要とされたお子さんは入学までに受診し治療を済ませましょう。
- 3、学習や運動、食事の制限や食物アレルギーなど個別に配慮が必要な場合は、入学前にお知らせください。

