

()))

宇都宮市立泉が丘小学校 令和7年7月 18 日

楽しみにしていた夏休みになりました。夏祭りや花火など、楽しい予定はありますか? 勉強や遊び、習い事や家の手伝いなどいろいろなことに取り組みながらも、体や心の疲れ を癒してみてくださいね。また、発実した夏休みを過ごすために、しっかり体調管理を して熱中症や夏バテを予防しましょう。

早く起きて太陽の光をあびよう!

学校がある日のように早く起きること を心がけましょう。また、太陽の光をあ びることで体内時計が正しく働き、生活 リズムの乱れを整えてくれます。







朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると、1日の始まりを の。 脳・体・お腹に知らせてくれます。また、 エネルギーになるので1日を気持ちよく シャキッと過ごすことができます。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎ に注意しよう <u>↑</u>

冷たいものを体にとり入れすぎると内臓が冷やされて働きにぶくなってしまいます。ほかにも、食欲がなくなったり、体のだるさを感じたりと夏バテの症状もみられます。





体を動かすことで運動不足や肥満予防になりますが、暑さに慣れることもできます。朝のストレッチやダンス、家の手伝いなどででであるものをやってみましょう。





スクリーンタイムを管理しよう!

スクリーンタイムとは、スマホやゲームを見ている時間のことをいいます。長時間使っていることで運動不足や間食のとりすぎ、生活リズムの乱れにつながります。



決まった時間に襲よう!

睡眠不足になると、脳や体を十分に休めることができません。すると、脳や体の成長に整影響が出ます。寝る時間を決めて、毎日決まった時間に寝ることを心がけましょう。



夏休み中も生活リズムを意識して過ごしてほしいな…と考え,

☀ 夏休み 生活リズムチェック ★を作りました。

おうちの人と一緒に取り組みましょう。

養飴を見てね



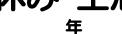


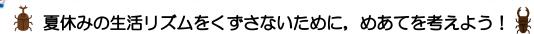
夏休み 生活リズムチェック

番 名前









實 早く起きる 【 起きる時間() 時()分】

組

早く寝る 【寝る時間 ()時()分】

朝ごはんをしっかり食べる

食べた後に歯をみがく

すすんで体を動かす

おうちの人と一緒に 考えてみよう!

78	, F			できた: 🔘 できなかった: 🗙			
7月	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
早起き							
早寝							
朝ごはん							
歯みがき	朝・昼・夜	朝•昼•夜	朝・昼・夜	朝•昼•夜	朝・昼・夜	朝•昼•夜	朝・昼・夜
運動							

					_		
8月	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31 🛭 (🗎)
早起き							
早寝							
朝ごはん							
歯みがき	朝•昼•夜						
運動							

ふりかえりをしよう 夏休み中の生活をふりかえって, おうちの人のサイン

おうちの人に見せて

サインをもらいましょう。







当てはまるマークに色をぬりましょう。



