



あした 明日からいよいよ夏休みです。夏休み中も規則正しい生活を心がけて、
たの 楽しい夏休みにしてください。休み明けに、元気いっぱいみなさんと会え
るのを楽しみにしています！



ほけんしつ 保健室から なつやす 夏休みチャレンジ！



ほけんしつ 保健室からの宿題です。なつやす 夏休み明けの8月30日(水)、たんじん 担任の先生に ていしゆつ 提出してください。

① なつやす 夏休み歯みがきカレンダー：まいにち

は 歯みがきができれば、その日のイラストに色をぬりましょう。
なつやす 夏休みも、**1日3回**ていねいに歯をみがいて、むし歯や歯肉炎を防ぎましょう。

夏休み中も食後に歯みがき



② せいけつしゅうかん 生活習慣チェックシート：7日間

なつやす 夏休み終わりの7日間【8月22日(火)～8月28日(月)】です。

なつやす 夏休みの生活目標を考えて、せいけつしゅうかん 生活調べをしましょう。29日には1週間をふり返り、かんそう 感想やはんせい 反省を書いてください。

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサツと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げ、早ねで早おき。



保護者の方へ



お忙しいところ大変申し訳ございませんが、
ご協力をお願いいたします。

～歯みがきカレンダー～

生活習慣チェックシートの記入について～

お子様の夏休み中の様子をみていただき、特に低学年の保護者の方は、お子様の記入のサポートをしていただきますようお願いいたします。

～健康診断結果について～

健康診断へのご協力ありがとうございました。それぞれの検診で所見が認められたお子さまには、受診勧告書をお渡ししています。まだ受診がお済みでない場合には、夏休みを利用して医療機関を受診していただきますようお願いいたします。子ども医療助成を利用できる今のうちに、受診や治療をしていただくことをお勧めします。受診後は、担任をとおして保健室へ受診報告書をご提出ください。

また、夏休み前に、健康診断の結果をまとめた「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。お子さまの健康状況や成長の様子についてご確認ください。





なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごすために



夏休みの間、元気に過ごせるよう、下のことに気をつけて生活しましょう。

ね じかん き 寝る時間を決めよう

ずれても30分以内を自指そう。

- 【目安】1・2年生 9時まで
- 3・4年生 9時半まで
- 5・6年生 10時まで



テレビやゲーム、タブレットは

時間を決めて！寝る前は控えよう

夏休み中はつつい長く使いがち！長く使い続けることで、視力や体調が悪くなるなどの原因になります！1時間に1回、遠くをながめて目を休めよう。



まいあさ き じかん お 毎朝、決まった時間に起きよう

決めた時間に起きることで、睡眠のリズムが整います。夜ふかした日も頑張り張って起きよう。



カーテンを開けて、朝の光を感じよう

体の中にある仕組み「体内時計」がリセットされ、生活リズムが整いやすくなります。

日中は元気に活動しよう

外に行けないときは、家の中でできる活動をしよう。夜ぐっすり眠れて、早寝早起きにつながります。外に行くときは、水とうとぼうしを忘れずに！



あさ た 朝ごはんを食べよう

1日の活動の準備ができます。



栄養バランスよく食べよう

アイスやかき氷など、冷たいおやつばかり食べていると、体調や体の中の働きが悪くなります。3食バランスよく食べて、体の調子を整えよう。



☆ 夏やす 夜ふかしせんげんしま宣言!

夜ふかしの習慣を治すためのポイントは早起き！起きる時間を決めてみよう！

この時間に起きるためには何時に寝るといいかな？

夏のぐっすり「睡眠プラン」

シャワーですませず湯ぶねにつかる

寝床に入る2～3時間くらい前に、ぬるめの湯ぶねにゆっくりつかりましょう。温まった体が冷えてくる頃、自然に眠くなります。



まずは早起きしよう

早起きして朝の涼しいうちに活動しましょう。生活リズムが整うと、夜ぐっすり眠れます。



夏はよく眠れないから苦手という人はちょっとしたことから始めてみよう