



明日からいよいよ夏休みです。休み明けに体調をくずすことがないように、夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。夏休み明けに、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！



夏休み歯みがきカレンダーにチャレンジ！



保健室からの宿題です。夏休み明けの8月27日（金）、担任の先生に提出してください。

*夏休み歯みがきカレンダー：毎日

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。

夏休みも、1日3回の丁寧な歯みがきをしてむし歯や歯肉炎を防ぎましょう。

眠って脳を育てる！

私たちが起きて活動している間、脳はものすごい量の情報を受け取っています。毎日、たくさんの情報を受け取ると、脳がパンパンであふれてしまいます。では、脳はその情報をどうしているのでしょうか？

ねている間に記憶の整理や定着を行う！？

「眠り」には、「深い眠り」と「浅い眠り」の2種類があります。「深い眠り」のときは脳を休めています。眠っている間、脳はまったく働かないのではありません。「浅い眠り」のときに、起きているときに経験したことや覚えたことを整理し、必要な情報を保存したり、いらぬ情報を消したりしています。たくさんの情報を、脳が睡眠中に整理してくれるおかげで、勉強したことや運動の技術が身に付くのです。また、嫌な記憶やストレスを少しずつ忘れていくのも、脳が記憶のおそうじをしてくれているからなのです。



夏休み中も、学校があるときと同じように、日中は活動して睡眠をしっかりととりましょう(^-^)/



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～

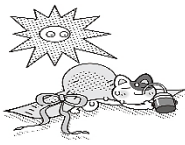
健康診断へのご協力ありがとうございました。それぞれの検診で所見が認められたお子さまには、治療勧告書をお渡ししています。まだ受診がお済みでない場合には、夏休みを利用して医療機関を受診していただきたいと思います。受診後は、担任をとおして保健室へ受診報告書のご提出をお願いいたします。

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。

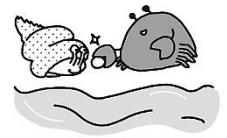
～健康観察表について～

健康観察や検温のご協力ありがとうございます。8月の健康観察表は、スタンダードダイアリー（連絡帳）に貼付しています。夏休み明けの27日、忘れないように、お子様へ言葉かけをお願いいたします。





なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごすために



なつやす あいだ げんき す
夏休みの間、元気に過ごせるよう、^{した}下のことに^き気をつけて^{せいかつ}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分以内を目指そう。

【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^{なが}ずっと^{つか}長く^{なが}使いがち！長く
使い続けることで、^{しりよく}視力や^{たいちよう}体調が^{わる}悪くな
るなどの原因になります！1時間に1回、
^と遠くを^めながめて^{やす}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^き時間に^{すいみん}起きることで、睡眠の
リズムが^{ととの}整います。夜^よふかしした
^ひ日も^{がんば}頑張^おって起きよう。



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「^{たいないどけい}体内時計」がリセット
され、^{せいかつ}生活リズムが^{ととの}整いやすくなります。

にっちゅう げんき かつどう 日中は元気に活動しよう

外に行けないときは、^{いえ}家の中でできる
活動^{かつどう}をしよう。夜ぐっすり眠れて、^{はや}早寝
早起きにつながります。

外に行くときは、^{すい}水とうと^{わす}ぼうしを忘れ
ずに！



あさ 朝ごはんを食べよう

1日の活動の^{じゅんび}準備ができます。



えいよう た 栄養バランスよく食べよう

アイスやかき氷など、^{つめ}冷たいおやつばかり食
べていると、^{たいちよう}体調や^{からだ}体の中の^{はたら}働きが^{わる}悪くな
ります。3食^{しよく}バランスよく^た食べて、^{からだ}体の^{ちようし}調子
を^{ととの}整えよう。