

ほけんだより 夏休み号

令和5年7月19日
東野小学校
保健室

みんなが楽しみにしていた夏休みが始まります。学校がないからって夜ふかしをしたり朝遅くまでねようとしたりしていませんか…? 元気な体ですぐすためにも、毎日の生活リズムをくずさないようにしましょう。全校登校日にみんなの元気な姿が見られるのを楽しみにしています。

夏休みも元気にお過ごししましょう!

夏を元気にすぐすためのポイント

すいみんのリズムをくずさない
まいにちはや毎日早ねはやおきをしよう

れい 冷ぼうの設定温度に注意!
26~28℃くらいの設定が○

つめ 冷たいものばかり食べすぎない
えいよう 栄養バランスのいいごはんを食べよう

ゲーム・タブレットは時間を決めて
つか 使いすぎに注意!
からだ 体を動かそう

すいぶん 水分をこまめにとろう
へ や なか 部屋の中でも熱中症になることが!

あさ 朝ごはんを食べよう
お 起きるのがおそくてあさ ひる いっしょに…と ならないように!

夏バテに注意!

食欲がない、体がだるい、頭が痛いなどの症状があればそれは夏バテのサインです。夏バテの多くは毎日の過ごし方に影響されています。元気にすぐすためのポイントに注意して、夏バテを予防しましょう。



毎日の記録を付けよう

「前半はこれを頑張ろう!」という目標を立てることはできましたか? 目標が達成できるように、また、毎日たくさんの〇がつくように意識してすごしましょう。1日の計画を立てて生活するのもいいかもしれませんね。

夏休み生活リズムチェックシート part1

★8月4日(金)の登校日に持ってきます。

★夏休みの生活(前半)の目標をたてよう!

名前 ()

ゲーム・タブレットなどの時間は ()分までにする!

日付	7/21 (金)	22 (土)	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
朝ごはん	○ ×							
歯みがき(朝・昼・夜)								
草ね(首尾の時刻までにしたら○)								
ねた時間(○時○分)								
ゲームやタブレットを使った時間(守れたら○)	○ ×							

守れなかった日は何分使ったか書こう!

日付	29 (土)	30 (日)	31 (月)	8/1 (火)	2 (水)	3 (木)
朝ごはん						
歯みがき(朝・昼・夜)						
草ね(首尾の時刻までにしたら○)						
ねた時間(○時○分)						
ゲームやタブレットを使った時間(守れたら○)						

★ねる時刻(低)9時(中)9時半(高)10時

◆夏休み前半をふりかえろう(目標は達成できたかな?)

◆おうちの方のコメント

朝日は登校日! 学校でまってるよ!



お家の方にコメントを書いたら、振り返りを書いて8/4の全校登校日に持ってきてください。その日に8/5から使うPart.2を配るので、後半の目標を立てましょう。

保護者の方へ

1学期が終わりました。健康診断の準備や生活がんばり週間等、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。夏休みは生活リズムが崩れやすく、新学期が始まってからしんどさを感じる児童が多くなります。お子様が夏休み明けに元気に学校に来られるために、引き続きご家庭でも規則正しい生活を送られますようご協力お願いいたします。