

# すくすく ほけんだより

広安西小学校  
ほけんしつ  
R5.8.29

みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？佐藤先生の夏休みの思い出は「高級なかき氷を食べたこと」、生田先生の夏休みの思い出は「花火をみたこと」です。

まだまだ暑い日が続きます。2学期を元気にすごすために、生活リズムと体調を整えましょう！そのために、早寝・早起きでしっかり体を休め、朝ごはんをもりもり食べて学校に登校しましょう！

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

2学期に、保健委員会と環境委員会で「早寝早起きライトダウン大作戦」を行います！つい長い時間使ってしまうにスマホ・ゲームなどの電子メディア。できるだけ触れる時間を少なくし、夜10時までには寝るようにしましょう。

\*\*\*\*\*

### 9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

最近では日本各地で災害が起きていて、今後もいつどこでどんな災害が起こるかわかりません。この機会にご家庭で、避難場所、避難経路、防災グッズなどについて話してみたいと思います。

学校でも、けがをしないようにおちついて過ごすようにしましょう。

\*\*\*\*\*

### 【保護者の皆様へ】

〇フッ化物洗口が始まります！！9月20日（水）が第1回目です。希望調査の提出がまだのご家庭は8月中に出してください。

〇身体測定があります！！体操服とメガネやコンタクトを使っている人はメガネ・コンタクトレンズも忘れずに持ってきてください。日程は学級通信でご確認ください。

