



すくすくほけんだよ!

1学期が終わり、いよいよ夏休みです! 夏休み中も病気やけがなどに気を付けて過ごしてくださいね。
また2学期にみなさんの元気な姿が見られることを楽しみにしています!

裏に作品募集のお知らせを載せています!

夏休みの計画に加えてください

いよいよ待ちに待った夏休み! みなさんはどんな計画をたてていますか?

楽しい予定がいっぱい? ちょっとノンビリめに過ごすのが楽しみ?

いずれにしても元気に楽しい夏休みを過ごしてください。

でも、ダラダラを続けていると、あっという間に7月が過ぎ、

気がついたら8月も終わり!! なんてことも。

あわててあれもこれも…とならないように、計画的に宿題や学習を進めましょう。

むし歯の治療や健康診断後の受診なども忘れず計画の中に加えてくださいね



夏を元気に過ごすポイント4っ!



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

夏休み、「早寝早起きライトダウン」に挑戦してみませんか?

毎年2学期に、保健委員会と環境委員会が協力して行っている「早寝早起きライトダウン大作戦」、一足先におうちでやってみませんか?

時間がある夏休み、ついつい長い時間使ってしまいそうになるスマホ・ゲーム・テレビ・パソコン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頑張ってみましょう。

学校で「早寝早起きライトダウン大作戦」を行うときは、またお知らせします!

「なつやすみ すこやかカード」を配ります!

7月いっぱい、8月18日からの取組です。

忘れないようにしましょう。

始業式の日^{がっこう}に他の宿題といっしょに学校へ持ってきてくださいね。