



いよいよ明日から夏休みが始まります。保護者の皆様にとっては憂鬱？！と思われるところもあるかもしれませんが、子どもたちとのふれあいの時間を大切に、充実した休みになることを願っています。

夏休みの健康管理

およそ40日という長い休みですが、健康で安全に、そして新学期をスムーズにスタートできますようにご家庭でもご留意いただければと思います。

1 規則正しい生活リズムに気をつけよう

- ・「就寝時間」「起床時間」「学習を始める時間」を固定する。
- ・そのためのカギになる「テレビやタブレット等のルール」を決める。
- ・新学期1週間前になったら、学校生活のリズムに切り替えていく。

2 夏の病気やけがに注意

- ・熱中症に十分注意する。「熱中症警戒アラート」等を確認する。
- ・水難事故や交通事故等に十分気をつける。

3 病気の治療をしよう

- ・視力低下や未処置歯など受診を進める。

* 定期健康診断の結果は本日配布の「健康の記録」に記載しています。何かおたずねになりたいことなどありましたら遠慮なくお知らせ下さい。

* 4, 6年生のご家庭には定期予防接種のお知らせが天草市から送付されているかと思っています。確認をお願いします。

メディアとの付き合い方

今年度メディアを使う時のルールがある家庭は約6割でした。夏休みに入るに当たり、ルールがないところは、まずルールを決めるところから進めていただければと思います。ルール作りの最大のポイントは「子どもが納得すること」「子ども本人が決めること」と聞いたことがあります。ルールがあっても守れていないところも現状に合っているか、今一度ルールを見直してみられてはいかがでしょうか。

いよいよ待ちに待った夏休みですね。長い休みにしかできないことに挑戦して、たくさんのおもいで一つ作ってくださいね。始業式で元気に会えるのを楽しみにしています。

1 規則正しい生活リズムですごそう

長い夏休みを健康に過ごすためには、生活リズムを崩さないことが大切です。「寝る時間」「起きる時間」「学習の時間」を決めてすごしましょう。特に最後の1週間は、学校生活のリズムにきりかえていきましょう。

また、おやつ時間も決めるといいですね。むし歯予防にもなりますし、食べ過ぎを防ぐこともできます。食べた後は歯磨きと運動。こちらを意識してやっていきましょう。

夏休みにこそ！ 規則正しい生活を送ろう

十分な睡眠をとる



まずは、朝早く起きて、体内時計をリセットすると、夜、自然と眠気が起こるようになります。

3食、しっかりと食べる



成長期には、好き嫌いをせず、栄養バランスの良い食事をきちんと3食とることが大切です。

体を動かす



体を動かして運動をすると、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすり眠れるようになります。

夏休みだからといって、夜ふかし朝寝坊や暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みにこそ、規則正しい生活を送り、元気に夏を楽しみましょう！

2 夏に多い病気やケガに注意しよう

夏に一番注意してほしい病気が熱中症です。睡眠不足や暑さに慣れない生活をしている人がかかりやすい病気です。しかし、熱中症は防ぐことができます。帽子の着用、こまめな水分補給など心がけましょう。また、外で遊ぶ時には虫刺されや事故も心配です。けがをしたり、虫に刺されたりしたときには必ずおうちのひとに話し、手当てをしてもらいましょう。



3 病気の治療をしよう

定期健康診断の結果は「健康の記録」に記入しています。おうちのひとといっしょにみましょう。また、むし歯があって治療が必要な人にはプリントがあります。プリントをもらった人は必ず病院でみてもらいましょう。

4 始業式にもってくるもの

「健康の記録」、「生活習慣カレンダー」