

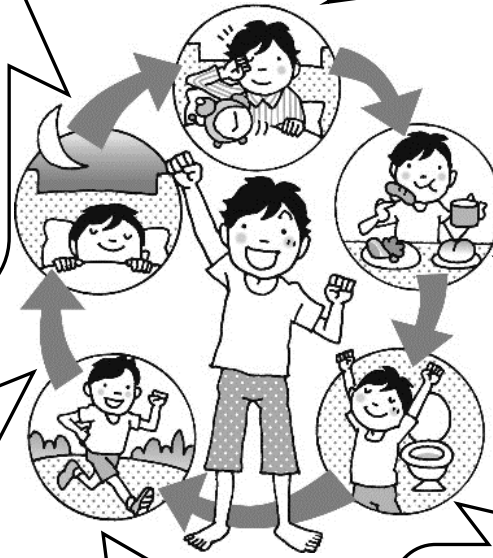


## 8月の保健目標

# 規則正しい生活をしよう



## 夏休みを元気に 過ごすために



### ①決まった時刻にねよう

起きる時刻から逆算して、  
ねる時刻を決めよう！  
1・2年生 → 9時まで  
3・4年生 → 9時30分まで  
5・6年生 → 10時まで  
が目標だよ！

### ②朝は、自分で起きよう

決まった時間に、自分で起きよう！カーテンを開けて朝の光を浴びることで、生活リズムがととのいます。

### ⑥ゲームは時間を決めて

好きなだけゲームをするのは危険！おうちの人と使う時間を決めよう。

### ③朝ごはんを食べよう

朝ごはんをきちんと食べることで、脳・おなか・からだの元気スイッチが入ります！

### ⑤適度に体を動かそう

すずしい時間帯に、家でできる適度な運動をして、体力づくりをしよう！

### ④うんちタイムを作ろう

朝ごはんを食べたら、うんちタイム！朝は出ない・・・という人も、毎朝5分でいいのでつづけてみてください。

## これからも大切！感染予防

自分のできる感染予防対策を習慣にしましょう！



手をあらおう



うがいをしよう



マスクをしよう



かんきをしよう

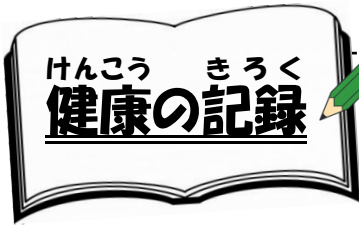


うちですごそう

おうちの方へ 裏面もお読みください → →



# 保護者の方への保健だより



けんこう きろく  
**健康の記録**

を配付しています

一学期の「健康の記録」を配りました。  
今年の健康診断結果一覧と、発育の様子を記録して  
います。確認されましたら、お子様へのメッセージ  
(又はサイン)を記入していただき、新学期に学校  
へ提出してください。

健康診断結果

発育の様子

※この上に、夏休みの「けんこうカレンダー」を貼っています！

## 規則正しい生活リズムづくりをお願いします

人の体には、朝の光を浴びることでリセットされる体内時計（リズム）があります。夏休みの2週間、ゆっくりとリラックスした時間を過ごすことももちろん大切ですが、できるだけ学校がある日と同じリズムで生活できるよう、お子さんへのお声かけをお願いします。

特に、高木小の子ども達に頑張ってほしいのは、「早寝」と「朝自分で起きること」です。お子さんの心と体の健やかな成長のために、ご協力をお願いします。



## より一層の感染防止対策にご協力ください

先日、学校からのおたよりでもお知らせしていますが、新型コロナウイルスの感染が県内でも拡大し、リスクレベルも引き上げられています。「いつ誰が感染してもおかしくない」この状況を踏まえ、子ども達にも再度、自分でできる感染防止対策について話をしました。ご家庭でも話題にしていただければ幸いです。

- 手洗い・うがい、マスクの着用（咳エチケット）の励行
- 不要不急の外出をできるだけ避ける（人の多いところでは必ずマスクを）
- 「3密」となる状況を避ける

※夏休み期間中も、お子さんの健康観察（検温）を引き続きお願いします。

