



生活リズムを整えて、楽しい夏休みを！

今週末からは、いよいよ夏休みです。今年の夏も、とても暑くなりそうですね。体調管理が難しいですが、せつかくの夏休みを元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心掛け、体調を崩さないようにしましょう。



そして、何よりも大切なのは、みなさんの命を守ることです。4月からずっと頑張ってきた自分を労りながら、けがや病気に気を付けて、安全に、夏休みだからこそできることを、目一杯楽しんでほしいなと思います。

暑さに負けない体を作ろう

毎日 朝ごはん	運動で 汗をかく	冷やしすぎ に注意	しっかり 睡眠

「夏の冷え」にも注意！

暑い日が続き、教室でもほぼ毎日クーラーを使っています。しかし、体の「冷やしすぎ」にも注意が必要です。おなか冷えてしまって痛くなることもありますし、外は暑いのに部屋は寒い...という気温差が激しくなると、体温の調節機能が乱れ、頭痛や吐き気などの症状を引き起こすことがあります。夏の冷え予防のポイントは、「2枚重ね」です。お洋服の中に1枚、ちゃんと汗を吸ってくれる下着を着ることで、汗で冷えすぎるのを防いでくれます。また、クーラーの風が直接当たらないようにしたり、寒いと感じたら羽織れるような上着や、汗ふきタオルを用意しておくのもいいですね。



あれれ、内臓の元気がないぞう～

冷たいものばかりとっていると...

×便秘・下痢になる
×ガスがたまる ×食欲がなくなる
×カゼなどにかかりやすくなる
×集中力が下がる

✓こんなときは
体の中を温めてあげましょう！

温かいものを食べる
湯船に入る
適度に運動する

* 保護者のみなさまへ *

定期健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました！

昨日(7月11日)、今年度の健康診断結果をお知らせする『健康の記録(ピンク色のファイル)』を、全員にお渡しています。内容をご確認いただきましたら、1～5年生については表紙に押印の上、「家庭との連絡袋」に入れ、7月18日までに学校へお戻しください。6年生は、そのままご自宅での保管をお願いします。

また、受診等が必要なお子さんへは、夏休み前に通知を配布する予定です。通知を受け取りましたら、この機会にぜひ受診をお願いいたします。受診された結果は、通知下部にある「受診結果報告書」にご記入の上、学校へご提出ください。なお、通知は「健康診断の時に所見のあった人」全員にお配りするものです。受診して「異常なし」と言われる場合や、通院治療中という方もいるかと思いますが、ご了承ください。そのような場合も、その旨を「受診結果報告書」にご記入いただければ幸いです。

充実した夏休みのヒケツは

生活リズム

夏 休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午前7時



朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



午前8時～午後0時



脳のゴールデンタイム!

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時



体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに!



午後0時

昼食

体と心が健康になる生活リズム



しっかり睡眠

午前0時

睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



ゆったりリラックスタイム♪

午後6時～午後7時



栄養バランスばっちりな夕食を!

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



体は活動モードMAX

夕食

アウトメディアに



チャレンジしよう

ネットトラブルに気をつけて